

# リモートで全国に広げよう! 地域スポーツの輪

〈令和3年度スポーツ庁補助事業〉

おうちにいながらスタジオ気分が  
味わえる、楽しいエクササイズを  
現場から中継配信します。

リモート受講は**無料(先着100名様)**

徳島県の総合型クラブから、

リモートで全国をつなぎます!

自宅をスタジオに!!  
パソコンやスマホで  
どなたでも参加OK!



+



=

**オンラインレッスン  
受講できます!**

【無料期間】

2021年9月1日(水)~2022年1月31日(月)

※祝日と年末年始(2021年12月29日~2022年1月4日)は休講です。



【Zoom設定】

ミーティングID:6268313646 パスワード:不要

※公民館の大画面などでサテライト受講歓迎ですが、  
ZOOMの操作・設定は各自でお願いします。

【重要】とくしまアラートや施設閉鎖に伴い変更・中止の可能性あり。5分~10分程度時間短縮での開催となる場合があります。

## YOGA

【日時】  
第1・3火曜日  
19:30~20:30

【講師】  
〈JFヨーガ協会認定〉  
霧 真美

【内容】  
心と身体の  
リラックスヨガ



## ストレッチ体操

【日時】  
第1・3・5木曜日  
10:30~11:30

【講師】  
西川 来夏

【内容】  
ストレッチとポール  
を使い、姿勢改善!



## ボディメイク

【日時】  
第2・4火曜日  
19:30~20:30

【講師】  
〈健康運動指導士〉  
霧 真美

【内容】  
筋トレ&簡単リズム  
エクササイズ



## ボディコンディショニング

【日時】  
第2・4木曜日  
10:30~11:30

【講師】  
西川 来夏



主催



総合型地域スポーツクラブ  
NPO法人 **海陽愛あいクラブ**  
事務局(海部公民館内3F)

〒775-0302  
徳島県海部郡海陽町奥浦字新町44  
tel 0884-73-3960

事務局営業時間  
9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

海陽愛あいクラブ 検索



ホームページ



# Zoomの参加方法

Zoomはデータ通信量軽く、通信が安定しやすいサービスです。  
無料プランで快適に利用でき、比較的簡単に接続できます。  
※初めての方は、開始15分前に入室してください。

## 【パソコンの方】

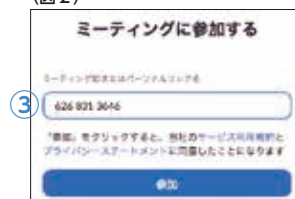
- ①「Zoom ミーティング」で検索し、アクセス  
(<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>)
- ②ページ上部の「ミーティングに参加する」をクリック(図1)
- ③ミーティングID「6268313646」を入力し、「参加」をクリック(図2)
- ④初回のみアプリのダウンロードが開始されるので完了したら、  
表示された手順に従ってパソコンにインストールする(図3)
- ⑤「ミーティングを起動」をクリック(図3)

※詳しくはZoomヘルプセンターをご覧ください(<https://support.zoom.us/hc/ja>)

(図1)



(図2)



※ウェブブラウザの種類やバージョンによって各図表示異なる場合があります。

(図3)



## 【スマホ・タブレットの方】

アプリ「ZOOM Cloud Meetings」をダウンロード  
「ミーティングに参加」→「ミーティングID6268313646」



## 一般社団法人 NICE (鳴門市) の レッスンも無料で受講できます!

(ミーティングID: 2121217610)  
パスワード: 不要

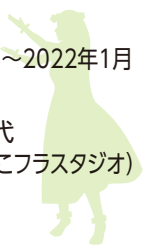


### ハワイアンフラエクササイズ

【日時】  
毎月第2・4木曜日  
(※9月は第2・5木曜)  
14:30~(約60分)

【期間】  
2021年8月~2022年1月

【指導】  
中山 真代  
(わけべのりこフラススタジオ)



### Zumba®

なるちゃんサークル  
IN 阿南

【日時】  
毎月最終土曜日 19:00~(約60分)

【期間】  
2021年8月~2022年1月

【指導】  
中山 元太  
(協力)阿南市スポーツ振興課

