

エスフォルタ会員各位

住友不動産エスフォルタ株式会社

オンラインLIVEレッスンのご案内

謹啓

平素は住友不動産エスフォルタをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。

さて、弊社は新型コロナウイルス感染予防に伴い、今後も予想される外出自粛や在宅ワークなどの生活環境の変化や、多様な働き方が増えていく中、皆さまの健康サポートの新たなサービスの1つとして、エスフォルタ会員の方なら、誰でもオンラインで自宅に居ながらスタジオレッスンに参加できる、「エスフォルタ・オンラインLIVEレッスン」のサービスを、6月1日（月）より実施しております。

エスフォルタのインストラクターが、今話題のZOOMを使って行なう楽しいレッスンで、ライブ配信ならではの一体感を感じながら運動不足を解消することが出来ます。

提供レッスンは、ヨガ、エアロビクス、筋トレ、体操、格闘技系など幅広いジャンルにわたり、初心者向け、愛好者向けなど多彩なラインナップをご用意しております。

経験者はもちろん、スタジオレッスン未経験の方にも気軽に楽しんでいただける内容となっておりますので、この機会に、ぜひご参加ください。

6月30日までは当ホームページとエスフォルタ公式LINEからご参加いただく事が出来ます。

7月以降は公式LINEからのみご参加いただけます。

謹白

■参加方法

- ・レッスン参加にはZOOMアプリのダウンロードが必要となります。

→ZOOMアプリのダウンロード方法はこちら

PC用 <https://support.zoom.us/hc/ja>

スマートフォン用 https://support.zoom.us/hc/ja?mobile_site

※スマートフォン、タブレット端末等にダウンロードする場合、ダウンロードアプリ（iOS、play store）のアップデートを済ませておくとスムーズにダウンロードが可能です。

- ・レッスン実施前日の午後（13：00～18：00の間）に、翌日レッスン参加用URLを当ホームページにて掲載、およびエスフォルタ公式LINEにて配信いたしますので、そちらからログインしてご参加ください。

※下部のレッスンスケジュールURLからもログインしていただけます。

ログイン後、任意のお名前（ニックネーム可）とメールアドレスの設定が必要となります。

設定が完了すると、ZOOMウェビナーから確認メールが届きます。

■ZOOM ウェビナー登録手順



■視聴環境

- ・パソコン、スマートフォン、タブレットでの視聴を推奨します。見やすい位置にパソコンやスマートフォンを設置してからレッスンにご参加ください。
- ・通信状態が安定している環境をお勧めいたします。

■レッスン参加にあたってご用意いただくもの

- ・マット系レッスン・・・ヨガマット 1枚分 (180cm×80cm)
※ヨガマットをお持ちでない方は、大きめのバスタオルで代用が可能です。
- ・アクティブ系レッスン・・・250 cm四方のスペースを確保していただくことが望ましいですが、難しい場合は周囲の家具等への接触に十分ご注意ください。

■レッスン参加にあたってのご注意

- ・熱中症予防の為、タオル、水分などご用意いただき、空調・換気等十分にご配慮ください。
- ・前後左右に動く事がありますので、周囲の家具や建具への接触に十分注意してください。

■その他

- ・受講にかかるデータ通信料については、参加者のご負担となります。
- ・レッスン参加につきましては、自己責任でのご参加をお願いいたします。

■6月8日(月)～6月14日(日)までのレッスンスケジュール

6月8日(月)

【時 間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用 URL】
10:00～10:30	リラックスヨガ	風間	リラックスヨガはこちら
13:00～13:30	エアロウォーク初級	平石	エアロウォークはこちら
16:00～16:30	ピラティス	早坂	ピラティスはこちら
18:00～18:40	コンバットBEAT	京極	コンバット BEATはこちら
19:00～19:40	エアロウォーク初級	長南	エアロウォーク初級はこちら

6月10日(水)

【時 間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用 URL】
10:00～10:30	リラックスヨガ	打田	リラックスヨガはこちら
13:00～13:40	エアロウォーク初級	長南	エアロウォークはこちら
16:00～16:30	エナジーBEAT	京極	エナジー-BEATはこちら
18:00～18:40	エアロウォーク初級	長南	エアロウォークはこちら
19:00～19:30	ピラティス	井上	ピラティスはこちら

6月12日(金)

【時 間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用 URL】
10:00～10:30	エアロウォーク初級	平石	エアロウォークはこちら
13:00～13:30	es 健康体操	打田	es 健康体操はこちら
16:00～16:40	エアロウォーク初中級	長南	エアロウォーク初中級はこちら
18:00～18:45	ヨガ	長南	ヨガはこちら
19:00～19:40	コンバットBEAT	京極	コンバット BEATはこちら

6月13日(土)

【時 間】	【レッスン名】	【担当】	【レッスン参加用 URL】
10:00～10:45	ヨガ	長南	ヨガはこちら
11:30～12:00	エナジーBEAT	平石	エナジー-BEATはこちら
12:30～13:00	ピラティス	井上	ピラティスはこちら
14:00～14:40	エアロウォーク初中級	長南	エアロウォーク初中級はこちら
15:00～15:20	ショートストレッチ	平石	ショートストレッチはこちら
16:00～16:40	コンバットBEAT	京極	コンバット BEATはこちら

以上