

オンラインスポーツ教室

お腹すっきりエクササイズ



連続受講で
効果アップ♪



正月太り解消☆

第1回 2月17日(月)

第2回 2月20日(木)

※どちらか1回のみ受講も可能です。

両日とも20:00~20:30

19:45よりZoom接続開始



定員：10名

費用：各回500円

用意する物：Webカメラが利用可能なパソコン又はタブレット
飲み物、タオル、（動きやすい服装で受講してください。）

申込方法：講座申込システム

※第1回、第2回どちらも受講希望の方は、お手数ですが各回ごとに
講座申込システムで、お申込みください。

（まとめたお申込みは出来ません。）

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

申込期間：12月12日(木)~1月14日(火)

対象：高校生相当年齢以上のZoom及びPCなどの受講機器
の操作が可能な方

支払方法：クレジットカードでのオンライン決済

※お支払い後の返金不可

VISA・Mastercard・American Express・JCB・Diners Club・Discoverをご利用いただけます。

【お問い合わせ】

公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

TEL.0422-45-1113

[申込期間] 令和6年12月12日(木)～令和7年1月14日(火)

[当落通知] 令和7年1月21日(火)

[支払期間] 令和7年1月21日(火)～2月3日(月)

Zoom利用の準備

- ・ Zoomのご利用が初めての方は、
[<https://zoom.us/ja>]へアクセスし、パソコン・モバイル端末に必要なアプリのダウンロードをお願いいたします。
(名称：Zoom cloud meetings)
- ・ パソコンもしくはタブレットでのご参加をお願いいたします。
- ・ 本講座は双方向型の運営となるため、ご自身の顔が映る状態でご参加ください。(カメラオン)

当日のZoomオンラインへの参加方法

- ・ 当選者には、参加に必要な情報（ミーティングID、パスワード）をメールでお送りします。
- ・ 各自のご自宅等から参加いただきます。Wi-Fi環境のある場所からご参加いただくとスムーズです。

同意事項

以下の同意事項を承諾いただけない方は受講ができません。

- ・ 返金、振り替え、講座変更、他者への講座譲渡はできないことを承諾します。
- ・ 心身共にオンライン教室参加に支障がないことを確認し、オンライン教室に申し込みます。
- ・ オンライン教室における一切の写真・動画の撮影はできません。
- ・ インターネット（SNS等）、新聞、雑誌等への投稿、他者への譲渡はできません。
- ・ 当選された場合は、必ず期間内に支払い手続きをしていただくようお願いいたします。期日までにご入金いただけない場合は、自動的にキャンセルとなります。
- ・ 応募人数が2名以下の場合、開催が中止になることがあります。