

HyFlex ハイフレックス Yoga ヨガ

対面もオンラインも

受け方はあなた次第

ハイフレックス (HyFlex) とは、Hybrid-Flexible の略で対面かもしくはオンラインかをご自身の都合に合わせて参加できる教室形式を指します。東砂スポーツセンターでは、どんなライフスタイルの方でも柔軟にご参加いただける「ハイフレックスヨガ」を開催します！

対 面

日ごろから対面教室を受講している方はもちろん、たまにはオンラインではなく、先生と顔を合わせて教室を受けたいという方は、対面で教室を受けることができます。

オンライン

周りの目が気になるから常にオンライン教室が良い、雨の日などは家で受けたいという方は、オンライン (Zoom) にて、対面と同様の教室を受けることができます。

見逃し配信

欠席してしまった方、教室を再度振り返りたい方向けに見逃し配信 (配信後7日間) を行います。配信期間内であれば、24時間好きな時に何度でも教室 (録画) を視聴できます。

日 時

2月1日～2月22日
毎週日曜 (全4回)
10:00～11:00

対 象

中学生を除く
15歳以上の方
(定員15人)

参加費

2,280円

※対面、オンライン、見逃し配信をすべて利用できます。

お申込み

12月14日 (日) 10:00から
WEBにて (申込順)

詳細はホームページ
か裏面をご確認下さい

イベントHP



お問合せ

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

東砂スポーツセンター

TEL 03-5606-3171 FAX 03-5606-3176



講師紹介



【講師】 江川 恵子

東砂スポーツセンターにてオンライン教室が始まって以来、オンラインヨガ教室の指導員を担当しており、各種ヨガイベント(対面)でも講師を担っていただいています。

参加者からも丁寧な指導から毎回好評のお声をいただいております、オンラインヨガ教室では参加者のほとんどがリピーター様です！

申込方法

12月14日(日) 10:00 から WEB にて受け付けます。

STEP 1 会員登録

- ①施設HP、もしくは二次元コードからイベント申込みサイトへ
- ②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録

STEP 2 申込み

- ③ログインし、該当施設・イベントを選んで申込み

申込みサイト



STEP 3 参加確定

- ④メールにて参加確定のお知らせ
⇒入金方法が記載されているため、入金締切までに入金手続きを行ってください

注意事項

※必ずお読みいただき、ご理解ご了承のうえ ご参加ください

- ◆対面教室に参加する場合は、対面教室会場（東砂スポーツセンター3階フロア）に直接お越しください。事前予約は不要です。
- ◆オンライン（Zoom）配信は、全て同一のミーティングID・パスコードで参加することができます。また、スマートフォンでの視聴が見にくい場合は、PCやタブレット等の使用を推奨します。
- ◆オンライン用のミーティングID・パスコードは、ご本人のみご利用いただけます。他者への譲渡はできません。
- ◆参加者側で教室の録音・録画は禁止です。発覚した場合は、厳正なる対処をさせていただきます。
- ◆見逃し配信は、無償サービスのため、一部ご利用できない場合であっても受講料の返金等はいたしかねます。
- ◆見逃し配信の教室録画では、アクティブスピーカー（音声を発する画面）が録画されます。録画に映り込みたくないという方は、Zoomにてマイクのミュートを外さないようお願いいたします。
- ◆Zoomのチャットについては、返信できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。