

ご自宅でも ライブ配信でスタジオの臨場感を!!

# アクトス 週60本 受け放題!

## オンライン (〽️) フィットネス!



どなたでも参加いただけます!

オンライン会員

月々 ¥1,800税別

※ご利用には予約システムへのご登録が必要です。

アクトス会員限定のお得な価格!

オンラインプラス

月々 ¥600税別

※クラブ会員・成人スクール会員対象

Live online fitness at home

こんなアナタは!

人目が気になり  
クラブのレッスンに  
参加する勇気がない。

自宅で気軽に運動不足を  
解消したい!

お子様がいても  
スタジオレッスンに  
参加したい!

在宅勤務による  
ストレスや腰痛・肩こりを  
解消したい!

一人では自宅での運動が  
なかなか続けられない。

リラックス系から燃焼系まで充実!

配信プログラム

各クラス  
定員  
300名様

- ・はじめてヨガ
- ・ビューティーヨガ
- ・ストレッチ&ピラティス
- ・リンパドレナージュ
- ・美姿勢
- ・バレトン
- ・脂肪燃焼エクササイズ
- ・美ボディエクササイズ
- ・美温活リンパストレッチ



詳細はこちらから

アクトス 検索



※写真はイメージです。

お申し込み・レッスン予約

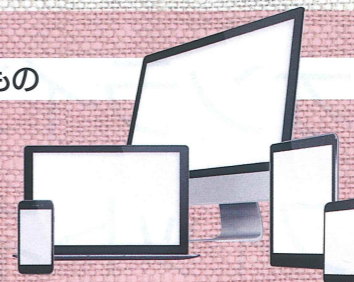
Live online fitness at home

初めてでも  
簡単!

スポーツクラブアクトスが提供するアクトスオンラインフィットネスは、  
Web会議ツール「Zoom」を使用いたします。

参加に必要なもの

- ・スマホ
  - ・パソコン
  - ・タブレット
  - ・Zoomアプリ
- いずれか



Zoomアプリが安定して行えるインターネット環境

1 店舗にてオプション会員へ登録

2 予約サイトにて会員登録

3 アクトス会員情報登録

※情報登録に数日いただく場合がございます。

4 会員専用の予約サイトに入室

5 カレンダーでお好きなクラスをご予約ください。  
レッスン2日前よりご予約いただけます。



レッスン受講の流れ

### Step1 アプリのインストール

ZOOM Cloud Meetingsを  
ダウンロード(登録無料)します。

※Zoomのダウンロード方法は公式HPでご確認いただけます。



すでにZoomをインストールしている方も最新のものにアップデートを行ってください。

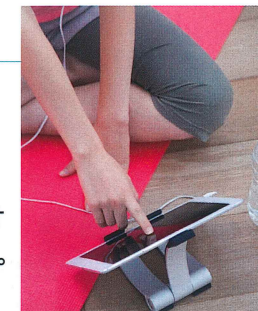
※Zoomアプリは頻りにアップデートされます。Zoomアプリ内でアップデートできます。※Zoomアプリ名称は変更になる場合がございます。

### Step2 レッスン会場へ入室

レッスン開始までに  
スマホ・パソコン・タブレットを  
見やすい位置に  
設置してください。



レッスン開始30分前に送られてくる  
メール内のレッスン参加用URL  
をダブルクリックして入室。  
入室後、「コンピューターオーディオ  
に参加」ボタンをクリックください。  
※10分前から入室していただけます。



### Step3 レッスンスタート!

レッスンスタート!  
ご自分のペースで  
レッスンを  
お楽しみください。



自分の映像は  
OFFでもOK!  
部屋着でも  
スピンでも気軽に  
参加できます!



難しい操作は  
不要なので  
初めての方も  
大丈夫。



近くにお子様も  
ご参加いただけます。

アクトスでもご自宅でも!  
新しいフィットネスLifeを  
始めましょう☆



ご利用の注意事項

- ・通信費について/オンラインレッスン利用に伴う通信費(パケット代)はお客様のご負担となります。
- ・音や振動などについて/受講環境に合わせて機器の音量設定、およびご自身の動作を調整いただくようお願いいたします。
- ・接続について/複数の機器での接続や、URL、ID/パスワードの共有はおやめください。
- ・入室の名前について/プライバシー保護のため、ニックネームなどで入室ください。
- ・その他、オンライン会則にご同意の上ご参加ください。