

Zoom レッスンのご案内

●利用方法システム

無料アプリの zoom をダウンロードしてインストール

プラーナホームページの予約フォームから予約【予約締め切りは24時間前まで】

Zoom 可能レッスンはプラーナ通信、ブログに掲載

●レッスン料金

各コースをご利用の方は オンライン1レッスン=スタジオレッスン1回分

としてご利用【回数を超えて追加の際は1回1100円】

休会の方は1レッスンにつき1100円

レッスン料は翌月の会費と一緒に引落しさせていただきます

●レッスンの流れ

予約完了後、予約の際に登録していただいているメールアドレスにオンラインレッスンに参加するための ID、パスワードをお知らせします。メールが届かない方は、スタジオまでお問い合わせください。また予約完了後キャンセルも24時間前までにご連絡下さい。キャンセルの連絡がない方はレッスン参加不参加にかかわらず1レッスン分の料金が発生します。

また、初めはオーディオに接続していただき 出席確認の為 音声、画像共にONにしていただきますが、レッスン中は参加者様の音声はオールミュートに致します。画像は確認後OFFに切り替えていただいても結構です。お部屋が片付いてなかったり、お化粧品をしてなくても、部屋着のままでも 画面で見られることが気になる方も安心して受けて頂けます。

ZOOMレッスン対応クラス

(※カラーがついているクラスがzoom対応クラスです。)

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					9:30 くつろぎヨガ 和田
10:00 ヨガ 中頭	10:00 ルーシーダットン 荒木	10:00 ピラティス 荒木	10:00 ヨガ 藤原	10:00 ホットピラティス 藤原	10:45 ヨガA 小山
10:00(月2) エアロ&ピラ 藤原		10:00(月2) ベリーエクササイズ 和田		10:30 くつろぎヨガ 和田	10:45(第1・3) ヨガB 藤原
13:30 くつろぎヨガ 藤原	13:30(第1) フェイスコンディショニング 荒木	13:30 ピラティス 荒木	13:30(第1・3) ベリーエクササイズ 和田	13:30 ヨガ 小山	10:45(第2・4) エアロ&ピラ 藤原
	13:30(第2・4) 美腸ヨガ 小山		13:30(第2・4) エアロ&ピラ 藤原		13:30 ピラティス 藤原
					13:30 ベリーダンス 和田
		18:45 ホットピラティス 藤原	18:45 ルーシーダットン 荒木		日曜
19:45 ルーシーダットン 荒木	19:45 ヨガ 小山		20:00 ピラティス 荒木	19:45(第2) 瞑想ヨガ 藤原	9:30(第1・3) エアロ&ピラ 藤原
19:45 リストラティブ 中頭	20:00 ピラティス 藤原	20:00 ヨガ 藤原	20:00 ヨガ 藤原	19:45(第3) フェイスコンディショニング 藤原	9:30(第2・4) リフレッシュヨガ 和田
				19:45(第4) 美腸ヨガ 藤原	