

2020年6月より

オンライン

VIM ONLINE

はじめます >>>

- ✓ ヴィムに行けないけど、レッスンが受けない！
- ✓ 家でもトレーニングしてるけど、自己流で不安……

そんな皆さまに向けて、自宅でのトレーニングを
ヴィムがサポートします

オンラインスタジオ



ヴィムのスタジオレッスンをおうちでも！
パソコンやスマートフォンから簡単に参加OK
動けるスペースを確保して、Let'sトライ！

1レッスン
無料

》配信レッスン

- シンプルエアロ
- ゆがみケア
- ピラティス
- 楽しく体操
- Hip Hop
- and more…

Step 1

予約する
前日までに
専用サイト
にて受付



Step 2

参加準備
レッスン参加用
URL で ZOOM
アプリを起動



Step 3

レッスン♪
あとは楽しく
参加するだけ！



オンライントレーニング

おうちの限られたスペースでも、筋力アップ！
インストラクターによるカウンセリングと、
オリジナルメニューの作成！
その後も、丁寧なフォローアップ（週1回）が
あるから頑張れる！
トレーニングはご希望に合わせてシートまたは
動画でのご案内。
あなたにぴったりのトレーニングをご自宅でも！
まずは電話またはメールにて、ご予約ください。



》理学療法士監修

からだの不調がある方もご相談ください！
ヴィムのオンライントレーニングサポートは、お体に痛みがある方や、
久しぶりの方にも無理なく始めていただける、理学療法士監修の
安心プログラム。まずは、お問い合わせください！



理学療法士
北原李佳子

Step 1

まずはお電話か
メールで予約



Step 2

カウンセリング
& メニュー作成



Step 3

おうちで
トレーニング



Step 4

週に1回
アドバイスと
メニュー見直し
だから
続けられる！



ご利用料金

クラブメンバー（全種別）

今ならお試し 追加月会費なし

施設のご利用に加え、追加料金なしで
オンラインスタジオ・オンライントレーニング
どちらもご利用いただけます

★ ママパパ会員も対象です

NEW

オンライン会員

月会費 8,800 円（税込）

すべてのオンラインスタジオプログラムと
オンライントレーニングをご利用いただけます
※ 現在クラブメンバーの方は種別変更のお届けが必要です
★ スイミングスクール会員のご家族の皆さま（16歳以上）も
ご入会いただけます

詳しくは裏面
をご覧ください

おうち がヴィムになる

オンラインスタジオ システム

どんなレッスン？

インターネットが利用できる環境さえあればOK！
ご自宅にしながら、ヴィムスタジオと同じ時間を共有できる！
新しいレッスンのかたちです

特徴

☆ヴィムメンバーおよびオンライン会員なら 1 日何本でも受け放題！
デイトム会員の方も、土日や夜のレッスンに参加可能

定員

1 レッスン定員各 40 名

申込期間

レッスン 7 日前の 18:00 ～ レッスン開始の 2 時間前まで ※定員になり次第〆切

参加方法

zoom というシステム
にて配信いたします。
詳しい説明はこちら↓
※外部サイトに移動します



申込後、予約内容が記載された『予約内容のご確認』メールが届きます
申込内容に間違いが無いかご確認ください



アプリを、ご視聴になる端末にインストールしてください
レッスン用 Zoom の URL と注意事項が記載されたメールをご確認ください

レッスン開始 15 分前になったらアクセス！ 設定などのご案内後にレッスン開始♪

キャンセル

レッスン開始 3 時間前までに、予約確定メール内のリンクよりお手続きください

キャンセル待ち

上記 Web 予約ページよりお申込ができます ※『待』マークのついているレッスン
レッスンに空きが出た場合は、『予約内容の確認』メールが届きます

Q&A

スタジオ

Q1 レッスン中に自分の姿はインストラクター
や他の受講者にも見えますか？

A1 見えます。
受講者の安全上、インストラクターから姿が見えるようお願いいたします。

Q2 登録するメールアドレスの指定は
ありますか？

A2 携帯電話キャリアのメールアドレスでご登録の場合、迷惑メールフィルタなどによって、
予約確定メールが届きにくい場合があります。携帯電話キャリア以外のメールアドレス
をお持ちでない方は、「@airreserve.net」 or 「@gmail.com」のドメインを
受信許可する設定にしてください。

Q3 通信環境の推奨はありますか？

A3 インターネット回線で、上り下り双方で 4Mbps 以上のスピードが
出ていると比較的ストレスなく受講いただけます。
こちらの URL から計測が可能です。 <https://speedtest.gate02.ne.jp/>

トレーニング

Q4 トレーニングの時間は決まっていますか？

A4 あらかじめ曜日と大まかな時間を決めさせていただきます。
ご自身の好きな時間にトレーニングをしていただき、メールやお電話でメニューの
変更やアドバイスいたします。(双方向で同時に行うトレーニングではありません)

Q5 特別なトレーニング器具は必要ですか？

A5 特別な器具がなくてもできるトレーニングのご提案をいたします。
ご自宅にトレーニングで使える道具がある場合は、使用できますので
カウンセリングの際にお申し付けください。