

# 歡迎加入我們！

在自己舒適的家中參加粵語實時鍛煉課程，如何能錯過！

所有課堂均在週二下午 2:30 - 3:30 上課。



## 透過 Zoom 參加課程！

- 1) 前往 [www.Zoom.com](http://www.Zoom.com)
- 2) 按一下「Join a Meeting」（加入會議）
- 3) 輸入以下資訊：  
會議 ID：772 662 3351

## 或下載 Zoom 應用程式：

- 1) 開啟 App Store 或者 Google Play Store
- 2) 搜尋並下載 Zoom 應用程式
- 3) 按一下「Open」（開啟）和「Join a Meeting」（加入會議）
- 4) 輸入以下資訊：  
會議 ID：772 662 3351

### 第 1 個週二

課程：長者椅子森巴健身舞

### 第 2 個週二

課程：椅子運動

### 第 3 個週二

課程：椅子瑜伽

### 第 4 個週二

課程：椅子運動

### 第 5 個週二

課程：椅子瑜伽

點擊此處透過 ZOOM 參加課程，或者參閱左側說明參加課程

如有疑問，請致電：

**212-619-3072**

上午 9 點至下午 5 點，每週 7 天

如需瞭解有關 VNSNY CHOICE 虛擬課程和研習坊的更多資訊，請瀏覽 [vnsnychoice.org/attend-events](http://vnsnychoice.org/attend-events)