

学習計画表

講座名 Zoomでリンパマッサージ

講師: 日本リンパ美容整形学院セラピスト 東中川マユミ

回	日程	学習主題	学習内容	準備するもの
1	2/8 水	リンパについて知りましょう 簡単なリンパストレッチを行いましょ	リンパの流れが身体の中でどのような働きをはたしているのかを学習します 簡単なリンパストレッチを実践します	水分補給用飲み物 ヨガマット
2	2/15 水	上半身、下半身それぞれのリンパマッサージ取得実践しましょ	上半身、下半身にわけてリンパマッサージを実践します	水分補給用飲み物 ヨガマット ※可能であればマッサージ用クリーム、オイル
3	2/22 水	お顔のリンパマッサージストレッチを習得実践しましょ 総復習	お顔のリンパマッサージストレッチを実践します 1・2回目の復習も行います	〃

学習時間 13:30~14:00 Zoomログイン受付時間
14:00~15:00 講座

教材費 講座中の通信費は自己負担となります

オンライン講座のご案内

ご自宅でパソコンやタブレット、スマートフォンを等使って行う、オンライン講座です。
はじめてZoomでオンライン講座を受講する方はお読みください

はじめに用意していただきたいもの

Zoomとは、オンラインセミナー(講座)やオンラインミーティング(会議)を開催するソフトウェアです。

パソコン、スマートフォン、タブレット端末のどれでも使うことができます。

講座の画像はデバイスの画面に表示されますので、あと必要な機能は三つです。

- ①スピーカー(講師の声を聴くためです)
- ②カメラ (ご自身の姿を講師や他の受講者に見せる場合に必要です)
- ③マイク (受講中の発言を相手に届けるために必要です)

受講が決定したら「招待メール」が届きます。

★ 当日は、ご自分の映像が映せる環境で受講してください。