

学習計画表

講座名 Zoomで夜ヨガ(隔週)

講師:鹿児島ヨガ協会公認ヨガ講師 竹内 鈴江

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	2/2	木	心と体のバランスを取り一日の疲れをいやす	足先から少しずつほぐしていき、座位のポーズ 体の芯から温めます	
2	2/16	木	〃	足先から体までほぐし、よく伸ばし柔軟性を高める座位のポーズ	
3	3/2	木	〃	ほぐし、伸ばし、体幹を意識して体中をまんべんなく動かす 座位のポーズ 立位のポーズ	

学習時間 18:30~19:00 Zoomログイン受付時間
19:00~20:00 講座

教材費 講座中の通信費は自己負担となります

準備する物 ヨガマット、飲料水

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。