

学習計画表

講座名 Zoomでヨガ③

講師:竹内 鈴江

回	日程	テーマ	内容	備考
1	9/7 木	季節の変わり目 まだまだ続く暑さに対応 します	手足のほぐし 体側のばし、前屈 ねじりなどで汗を出す	
2	9/21 木	夏の疲れが出やすい頃 淀んだ老廃物を体外に 出やすくします	手足のほぐし 体全体のほぐし、 ねじり、ネコのポーズ 犬のポーズ	
3	10/5 木	食欲の秋 食べ過ぎて疲れた内臓 を整えます	手足のほぐし 体全体のほぐし、 ネコのポーズの連続で 内臓をよく動かす	
4	10/19 木	寒暖の差が出てくる頃 変化に対応できる体づく り	手足のほぐし 体全体のほぐし、 胸を広げ肩甲骨を刺激して 風邪予防	

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。