

学習計画表

講座名 Zoomでヨガ

講師: 竹内 鈴江

回	日程		テーマ	内容	備考
1	11/16	木	秋の終わり 冬への体の支度	寒さへ向けての体づくり ほぐし、胸を広げ背中をゆるめる	
2	11/30	木	〃	足指からほぐし、体の芯から あたためるポーズ	
3	12/7	木	縮こまりがちな体をよく動かし 寒さへの対応	冷えて血流がとどこおり力が入りがちな肩・背中を動かす ポーズを多く入れます	
4	12/21	木	〃	〃	

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。