

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	6/6	木 (夏に向けて) 背中を動かし自律神経を 整え汗の出やすい身体づく り	足先から体全体のほぐし 体側伸ばし 背中へのねじり 背面を伸ばす	なるべく空腹で動 きやすい服装
2	6/20	木 "	" ネコのポーズ イヌのポーズ	"
3	7/4	木 "	" "	"
4	7/18	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orバスタオル、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。