

学習計画表

講座名: Zoomでリンパマッサージ

講師 東中川 マユミ

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	9/13	金	リンパの流れが果たす役割は？ 上半身のリンパマッサージ・ストレッチ	リンパの流れが果たす役割を知り、自宅で簡単に出来る上半身のリンパマッサージ・ストレッチ実践	
2	9/20	金	下半身のリンパマッサージ・ストレッチ	自宅で簡単に出来る下半身のリンパマッサージ・ストレッチを実践	
3	9/27	金	お顔のリンパストレッチ・マッサージ 総復習	自宅で簡単に出来るお顔まわりのマッサージ・ストレッチ実践 総復習も行います	

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、タオル

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。