

# 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	5/1	木	おうちでゆっくり ヨガでラックス	体のすみずみまでほぐし 流れを整え一日の疲れをと ります	
2	5/15	木		肩こり、腰ほぐし	
3	5/29	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(敷物)、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。