

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	6/11	水	リンパの役割について知りましょう 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について学びましょう お腹の引き締め、バストアップなどのリンパマッサージ、ストレッチ	
2	6/18	水	下半身のリンパマッサージ・ストレッチ	下半身のむくみ、冷えなどのトラブル解消のリンパマッサージ、ストレッチ	
3	6/25	水	お顔まわりのリンパストレッチ・マッサージ 総復習	お顔、首まわりのリンパマッサージ、ストレッチ 総復習	

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、水分補給用飲物、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。