

学習計画表

講座名 Zoomでヨガ

講師名 竹内 鈴江

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/7	木	季節の変わり目に向けて、 (暑い夏への準備)	足ほぐし 体の全面伸ばし 背骨を特によく動かして汗の出せ やすい体づくり	ヨガマット等 水分	
2	5/21	木	〃	〃	〃	
3	6/4	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

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。