

# 学習計画表

講座名 姿勢改善のための筋骨体操

講師名 山口 大一郎

回	月日	曜	テーマ	内容	受講生に準備させたいもの	備考
1	5/8	金	体幹トレーニングの基礎を学び呼吸法を学ぶ。	質の高い体幹トレーニングを行うための呼吸法について学びたい。	ヨガマット 筆記用具 飲み物	
2	5/22	金	背骨の動きを良くする体幹トレーニング	背骨の歪みや動きを良くするための体幹の可動域トレーニングを行う。		
3	5/29	金	正しい姿勢をキープするための体幹トレーニング	正しい姿勢をキープするための体幹の安定性トレーニングを行う。		

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。