

事前準備ガイド

事前に準備頂くもの

インターネット回線を利用した ビデオ会議システム「Zoom」を使います。

- ◆スマホ、タブレット、カメラ機能付きのパソコンなど、いずれかをご用意ください。
- ◆ZoomアプリはダウンロードするだけでOKです! アカウント登録などは不要です。

iPhoneもしくはipad <https://apps.apple.com/jp/app/zoom-cloud-meetings/id546505307>

android <https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=ja>

ご不明な点などございましたら問合せフォームやお電話でお気軽にお問合せ下さいませ。

- ※Zoomアプリの動作テスト等も事前に行っておくことをおすすめいたします。▶ <https://zoom.us/test>
- ※Wi-Fi環境でご利用ください。 ※ヨガマットをご用意ください。

レッスン開始までの手順

- ◆ご予約いただいた後、参加に必要なURL (ID パスワード)を記載した予約確認メールを事前にお送りします。
レッスン開始時間10分前からアクセス(入室)可能となります。
※初回は5分前までにアクセスしてください。時間厳守でお願いします。
※出欠を画面上で取りますので、遅れてのご参加は出来ません。
- ◆お送りしたURLにアクセスすると自動的にアプリが立ちあがりますので「ミーティングに参加」をタップしてください。
- ◆ビデオのオンオフの確認と名前の入力をしてください。
(名前はフルネームではなくても下の名前や苗字だけでも構いません。)
※出欠を取りますので、必ず名前お設定をお願いいたします。
- ◆お顔やお部屋が映ることが心地よくなければビデオをオフして下さい。
ビデオをONにして頂ければ、こちらからポーズを確認することも出来ます。
- ◆スタジオの映像が映り、講師がスタンバイしております!
- ◆レッスン開始前は出欠を取るためマイクをオンに設定してください。※ レッスン中はミュートでお願いします。
レッスン後はマイクをオンに設定して、感想などあればお聞かせ下さい。お声を聞けると嬉しいです。

レッスン前の準備ポイント

- ◆ヨガマットをなるべく滑りにくいように設置してください。
- ◆ブランケットやクッション等をご用意ください。(お尻の下に敷いたり、シャバアーサナの際に使います。)
- ◆お水等の飲み物をご用意ください。
- ◆ご自身のお部屋で心地よい音楽やアロマなどご準備いただくなど、集中しやすい環境を整えると良いと思います。