

はじめての online ヨガ

5月22日（金） 10：00～10：40

5月29日（金） 10：00～10：40

> 内容 誰でもできるヨガを行ってまいります

> 料金 **無料**

> 講師 山内 やよい 先生（NPOベアーズ・ヨガ講師）

方法 Zoomミーティング準備

* デバイス/パソコン（PC）、スマホ、タブレット端末（iPadなど）

* ヨガマットまたはバスタオル

手順

1) 下記をクリック

<https://us02web.zoom.us/j/83522492192?pwd=SjZYV3ZTakgxQ1pDNHJ2THd2dTNEdz09>

> PC

① 下記を入力して入室

ミーティングID: **804 258 3815**

パスワード: **8yJCN3**

> スマホ、タブレット端末

① アプリをダウンロード

② 下記を入力して入室

ミーティングID: **804 258 3815**

パスワード: **8yJCN3**

2) 開始時間にPC、スマホの前で待つ！

備考

* できる限り開始時間の5分前までに入室をお願いします

* 不安な方は早めにお入りください

* アプリの登録は早めをおすすめします

* ご自分のカメラをオフにしたい方はそうしてください

* 入室した時には先生以外はミュート（消音）になっています

* レッスン終了後に発言したい時は各自でミュートを外して発言してください。

参考 わからない場合は左記を参考動画としてご覧ください

<https://youtu.be/hnAD7KdKSKM>



問い合わせ先 tokyo.bears2012@gmail.com

以上になります。

たくさんのご参加お待ちしております。

主催：大田区地域スポーツクラブネットワーク 協力：(一社)おおたスポーツコミッション

※問い合わせの際は 田グリのメンバーであることを伝えてください。