

## ★ ご自宅でのオンライン受講方法

まずは、電話やメールなどに邪魔されずに集中できる時間と場所をつくってください。そして、お部屋の温度や湿度を快適に保てるようにします。動きが少ないレッスンがあるので、寒くならないよう、上着やかけるものなどを準備しておいてください。

レッスンに集中するために、トイレを済ませ、飲み物等も準備しておきます。

目の反応を抑えるため、まぶしくないようにお部屋の照明は暗めにしてください。眼鏡やコンタクトレンズは、予め外しておいてください。

### 準備するもの

- ✓ マットもしくは敷きタオル  
畳などの平らなスペースにマットやタオルを敷きます。滑りやすい方が良いです。  
当院で使用しているものと同じマットを、Amazonなどでご購入いただくことが可能です。  
(2,000円前後) 防災用途としても使えるので、ご購入をおすすめしています。
- ✓ 浴用タオル(フェイスタオル)  
顔や頭の下に敷きます。
- ✓ スマートフォン、タブレットもしくはパソコン  
Google Meet(グーグルミート)にてレッスンを行いますので、アプリのインストールをお願いします。  
スマートフォンやタブレットから参加される場合は、Googleのアカウント(メールアドレス)が必要となります。お申込み完了後に、Google Meetで必要な会議コードをお知らせいたします。15分前から入室可能です。  
参加時間になる前に、パソコンやスマートフォンなどのカメラやスピーカーのテストをお願いします。初めての方は、早めに入室していただき、一緒に調整をさせていただきます。
- ✓ 外付けカメラ&スピーカー(あると尚良いです)  
スマートフォンやタブレットのカメラでも大丈夫です。カメラは、マットに仰向けになった時に斜め上あたりから、からだ全体が移るようにしてください(こちらから、動きが確認できるように)。外付けのカメラとスピーカーは安価なもので十分です。より良い環境になります。  
レッスン中は、マイクオフにさせていただきますので、外付けマイクは必要ありません。
- ✓ 枕としてのバスタオル(横向きのレッスンのみ) ※必要なときはお知らせします  
横向きのレッスンの際は、バスタオルを折りたたんで枕替わりにします。
- ✓ 五本指靴下(足のレッスンのみ) ※必要なときはお知らせします



当院で使用するマット

ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

レッスン開催日時は、HPのお知らせをご確認ください。

オンライン特典      一つの画面で、ご家族などの複数人の受講が可能です。