

参加無料

YURIKO
SAWA

肩こり予防・腰痛予防・

オンライン YOGA

2020.7.10(金)・14(火)・21(火)・28(火) 10:30 START
11:15 END



zoom を使用できる「パソコン」「スマートフォン」「タブレット」があれば誰でも参加可能です！

準備するもの

- ・動きやすい格好と「ヨガマット」なければ「バスタオル」など下に敷くもの。
- ・横になれる程度のスペースがあれば大丈夫です。

申し込み方法

参加申し込みメールアドレス : llc@quick1.co.jp
(アルファベット エル・エル・シー@キュー・ユー・アイ・シー・ケー・数字1.co.jp)



こちらからも送信できます

「氏名」・「年齢」・「参加日」を明記のうえ送信してください。

確認後、担当者から詳細を返信いたしますので、確認の取れるアドレスから申し込みをお願いいたします。

※注 申し込み締め切りは「前日 15:00」までとさせていただきます。

オンラインヨガ参加諸注意

○メール本文中にあるサイトをクリックしてURLをコピーし、ZOOMをインストールしている

端末から



Safari

か



Google Chrome

をコピーしたURLを貼り付けてください。

○「待機中」と表示されましたら、インストラクターが入出許可をするまでお待ちください。

【準備するもの】

- ・ヨガマットやバスタオル(あれば下にひいて頂けるとヨガをやりやすいです)
- ・水分(ご自身でこまめに水分補給をしてください)
- ・動きやすい服装(体を締め付けないような服装がオススメです)

以下は必要であれば

- ・ブランケットや羽織るもの(最後の寝るポーズの際に寒い方はご用意ください)
- ・クッションや座布団やブランケットを丸めた物(体が硬くあぐらなどがかけない方は座る際にお尻の下に入れてお使いください)

【スペース確保】

- ・ヨガマットやバスタオルを1枚ひけるスペースを確保してください。
- ・自分で動きながらもヨガの先生の姿が見える位置にパソコンや携帯、タブレットなどを設置してください。
- ・自分の全体の姿を映したい方は、画面から1~2mぐらい離れたところにヨガマットなどをひいてヨガを行なってください。

【途中退室可】

- ・途中で退出したい方は好きなタイミングで退出して頂いて構いません。先生に声をかける必要などありません。
- ・トイレや宅急便が届いた場合などはそのまま接続を続けて頂き、自分のタイミングでまた戻ってきて頂いても大丈夫です。

【接続に関する問い合わせ】

「接続がうまくいかない」などの場合は当日、10:00~10:30までに下記電話番号まで問い合わせください。

0467-82-1719

同意書

- 病気、怪我などの状態によって医師に受講可能な状態にあるかご確認をして頂く必要があります。それによってはヨガを受講できない場合があります。事前にお知らせ下さい。(妊娠されている方は必ずヨガ前にご相談ください)
- オンラインレッスンは自己責任のもと、ご自身の無理のない範囲で行うよう、お願いいたします。ご自身の不注意や健康障害などによって、事故やケガなどトラブルが発生した場合、一切の責任を負いかねます。

私は上記の会則に同意し、オンラインヨガに参加します。

同意して頂いた方のみ参加可能となります。