

Tryambakam のリモート授業

コロナ感染症予防対策 ともに生きる — リモート受講のご案内 —

いまを生き抜く栄養を、ヨーガで実感され **大いに活用** いただきたい。皆さんお一人おひとりの活力は、必ずや大切な人、隣人の活力になってゆきます。

トリヤンバカム・ヨーガ・センターは狛江市の泉の森会館で開講 16 年。延べ 4 万人の方が受講されてきました。コロナで一時は泉の森会館とともに休館となりましたが、4 月 18 日よりリモート授業配信を試み、5 月からは実（対面）授業と同時配信で、ヨーガの授業をリモート（オンライン）で行なっております。

以下の通りです。詳細やご質問、遠慮なくお気軽にお問い合わせください。

tryambakamyogacenter@gmail.com

① ご希望の方

- まず、メールや電話で問い合わせください。
- ご希望日より【**無料 七日間試行コース**】をお試しください。
- 受講のコースをご検討ください。
 - ・ **【月謝コース】**
 - ・ **【回ごとコース】**

② 受講にあたり

- **トラブル**
トラブルはどうしてもくっついてくるものです。
 - ・ 配信者の機器トラブル時は、料金は発生しません。
- 実（対面）授業と同等
オンライン授業はトラブルも多く、現在低価格で提供されているヨーガが多いでしょう。当校では通常の授業と同等にしています。
リモートでも **教室に通っている気持ち** で受講いただきまして、いつも同じに受講いただきたい考えからです。

➤ 受講姿勢（コースの決定を）

- ・ **【月謝コース】**はたくさん受講したい人。
回数フリー（何度でも）。実技を好きな時間、好きな日数、受講いただけます。
- ・ **【回ごとコース】**は、月に2～3回の方。翌月に前月の受講数の連絡があります。割引価格設定の回数券（5回・10回）があります。
音声、画像等「しっかり受信できた」とき<1受講>とカウント。ご自身でも受講日を記録ください。

トラブルでノーカウントの日はお手数ですがご連絡ください。ない場合は受信に問題はなかったという判断になります。

➤ 招待メールや入室のURLのお知らせ

- ・ 基本的に、会員様で一度でもリモート受講いただいている方へは**開講授業のすべての招待メールが配信されます。**
- ・ **ホームページのスケジュールにも、入室URLが記されています。**
従って

→招待メール不要の方は仰ってください。

→受講曜日が定期的に決まっていて、**対象日のみの配信希望**の方は仰ってください。

→突然に受講できるようになった場合は、**当日でも大丈夫**。仰っていたければすぐに招待メールをお送りします。

➤ 入室

- ・ **30分前開室。**
- ・ 10分前には坐って静かな気持ちで、家を出発されたと思って坐りお待ちください。
- ・ 家族に「ヨガをします」とお伝えすることをおすすめします。
- ・ 可能であれば、鍵のかかるヨガの部屋を準備して同じ場所に坐ることをおすすめします。難しいようでしたら、後者だけでもよいのです。
- ・ 画像を映すビデオや、音声をできればオンにし、互いに挨拶をしましょう。授業が始まったらこちらで受講者の音声は切ります。

終了後、受講者自身でまたオンにされて挨拶を交わしましょう。

もちろん、お使いの通信機器の状況、使用環境で難しい旨は仰ってくださいれば理解でき、それで結構です。お一人お一人とのヨガです。

③ 受講料金

- ハタ・ヨーガの実技 — 90 分
 - ・ **【月謝コース】** 7500 円
シルバー生（70 歳～） / 家族（全員） / 優秀生 … 1,000 円引
ゴールド生（75 歳～） 学生 … 2,000 円引
 - ・ **【回ごとコース】** 会員 2,200 円 / 一般 3,000 円
※会員の回ごと受講…連続三ヶ月まで。連続四ヶ月目からは一度ご退会となります。
 - ・ **【回数券（5回・10回）】**（@2,600 円）
5回 13,000 円 / 10回 26,000 円（継続 1,000 円引き）

- ワークショップ（実習と解説）— 60 分：第3または4週目日曜
会員月謝内 / 一般 3,000 円または回数券

- ヨーガの学習会：開講日、内容については別紙をご参照ください。
会員 1,500 円 / 一般 3,000 円または回数券

④ 支払い方法

- ゆうちょ、または銀行振込払い
お手数料をかけます。

一般生徒はお手数料を差し引いてお振込みください。

特別会員で在籍の方（シルバー会員や家族、また研鑽生）は、手数料のご負担をお願いします。

- 手渡し
お近くの方はポストでも結構です。ぜひ、お茶を飲んでいつてくださいます。

令和3年1月吉日

Tryambakam Yoga Center 早野智子 ॐ