

## いつでもお家🏠de ヨーガ

### 受講したいけど

Q. セッティングが難しそう……。

A. そうですね…

どうしても、受信のご環境はご自分でしていただかなくてはなりません。お貸し可能な機器準備はありません。スマホやi-phon,i-pad,タブレット,パソコン等の受信機器が必要になります。

Q. zoom の入室は会員にならないとダメですか？

A. いいえ。対面授業と同じです。何も変わりません。

教室にビジターさんが体験にいらっしゃる、休日に受講に来る、というように、オンライン受講生が「会員にならなくてはダメ」ということはありません。

Q. 誰が受けてもいいんですか？

A. もちろんです。通常のヨーガ授業の受講と何も変わりありません。

そして、ヨーガは特別な人ではなく万人のために開かれた安らかな毎日への方法として発生した歴史ある、生き方の伝承です。

Q. 入り方はどうしたらいいですか？授業が終わったら何かすることはありますか？

A.

- ① システム「zoom」アプリをまずデバイス（自分の端末機器）へ取り込んでいただきます。この操作から分からない場合は問合せください。
- ② 次に、入室のための URL（入室のために示すクリックするアドレスのような一文）、ID、パスワードがメールまたはメッセージに送信されてきます。
- ③ 問題なく入室できるか、一度試して見るとういでしょう。ご連絡いただければ数分のお時間で確認し合うことができます。
- ④ 授業後は、電話と同じです。お互いに挨拶を交わし「おしまい」になります。

Q. 機器のセッティング以外に、参加者がしなくてはならないことはありますか？

A. 機器の受信環境が整って無事受講ができればヨーガ受講の受講になります。無事に受講できなかったときはその旨を遠慮なくお知らせください。受講されたヨーガの効果や醍醐味を持ち、すばらしい一日をお過ごしください。参加者にしていただくのは、たった一つでとても大切なことです。「私はヨーガをします。」という自覚をお持ちください。

(3)



Tryambakam Yoga Center

## ヨーガとはいったい何だろう

毎日、ヨーガをやってお元気に

狛江で19年のヨーガ教室。毎日ヨーガをして健やか元「気」。皆様の、毎日の幸福をお祈りします。

### トリヤンバカム・ヨーガ・センター

● 狛江駅 北口1分。駅前緑地の先 泉の森会館3階  
すべての開講クラスが同時リモート授業  
お気軽に脚をお運びください。お待ちしております。

{会場} 〒201-0013 狛江市元和泉1-8-12  
{事務局} 〒201-0012 狛江市中和泉2-22-10 A103

Tel・Fax 03-5761-5442

info@tryambakam.jp /

www.tryambakam.jp

トリヤンバカム・ヨーガ・センターでは感染症による規制と同時に対応するオンラインシステムを取り入れ、2019年11月よりリモート授業を開始しております。

通信環境の課題は多々ございますが、長所多々。皆さまと心を寄せ合わせ、ご協力いただきながらですが長所を伸ばし健やかな毎日へ繋げてください！

ヨーガ受講の体験をきっかけに身体が少しでも楽に、心解れ、日々の力になればヨーガの本望です。

トリヤンバカム・ヨーガ・センター 早野 智子

(1)

## Zoom ミーティング すべてリモート公開授業

開講する Yoga クラス・講座  
すべて同じ  
サインイン

ID: 865 1404 1225  
パスワード: hariom

(2)