

# Japanese Social Service やさしいシニアヨガの会 参加ルール

## 【クラスの準備について】

- ・食事はクラス開始 1 時間～1.5 時間前には済ませておきましょう。満腹時のヨガは避けましょう。
- ・背もたれのある安定した座り慣れた椅子、あればヨガマットもしくは床にひくブランケットかタオル、飲み水をご用意下さい。
- ・締め付けず、運動しやすい服装で、靴下はなしでお願いします。
- ・緊急時連絡用に、ご自身のなるべく近くに電話をご用意下さい。
- ・デバイスの前に両手を広げてぐるっと回っても余裕でぶつからないスペースがあること、ヨガマットなどをひいて横になれるスペースがあることを確認します。（床に横になるのが心配な方は、同じ動きを椅子に座ったままでもきますので、ご安心下さい。）
- ・画面にご自身の全身がなるべく写る様にカメラ位置を設定して下さい。

## 【オンラインのルールについて】

- ・カメラとマイクは ON の状態で行います。
- ・まわりの騒音が気になる場合は、ミュート（マイクオフ）に切り替えて下さい。
- ・画面にご自分の本名が表示されるように設定します。ニックネームやイニシャル、デバイス名は避けましょう。変更できない場合お手伝いできますので、早めにログインしてスタッフまでお知らせ下さい。
- ・クラス開始 15 分前からログインできます。スムーズな開始の為、早めのログインをお願いします。
- ・クラスの録音・録画や写真を撮ることはご遠慮下さい。
- ・チャット機能は、テクニカルな問題が発生した場合、途中退出する場合にのみお使い下さい。
- ・クラス中に質問があれば手を上げてお知らせ下さい。
- ・クラス中にスクリーンシェアをしたい場合、事前にスタッフまで内容を相談し、許可を得て下さい。
- ・おひとりおひとりが気持ちよく参加できるように、他のメンバーの個人情報を聞き出す質問や、第三者の個人情報を含んだトピックは控えるなど、皆で会話の内容に気を配りましょう。
- ・プログラムで知り得た個人情報に関して、守秘義務を守りましょう。
- ・ズームリンクを参加者以外にシェアすることはご遠慮下さい。

## 【ヨガについて】

- ・ヨガは他人と比べたり、他人に合わせてたり、がんばる必要は全くありません。どんな時も心身の声に耳をかたむけて、ご自分の心地よさを優先し、無理なく行って下さい。
- ・体調に不安があったり、痛みがある時はお休みするか、もしくは講師・スタッフへ相談した上、絶対に無理をしないようにお願いします。
- ・ポーズ中に違和感や痛みがあったり、呼吸が苦しいと感じた時はすぐにポーズを中止して、楽な体勢でお休みして下さい。
- ・何か心配なことがありましたら、遠慮なく手を上げて講師やスタッフまでお知らせ下さい。
- ・開始時間を過ぎた途中参加は可能ですが、ウォームアップをとばすことになるので、ご自身の責任において、決して無理をせずをお願いします。焦らず、急がず、ゆっくりと参加して下さい。