

自力整体オンラインクラスの進め方

①★★★★実技開始 30 分前★★★★ 受付スタート

ご案内したURLにアクセスしていただき待機室⇒入室&受付開始。

私が皆さんを確認・承認してから入室していただきます。

受付時にご自分の音声・画像をオンにしておいてください。ログイン名は私にわかるお名前（氏名）をお願いします。実技開始の15分前までに受付を済ませてください。

初回参加の方はできるだけ早めにアクセスしてください。マイクテスト等ズームの操作方法をお伝えします。皆さんから今日の体調と参加の目標をお伺いします。

②★★★★入室後～実技開始まで★★★★ 各自で準備ほぐし

受付後=入室後にご自分の音声をミュートにして、心と体と環境を整えて実技開始時間までお過ごしください。

③★★★★実技開始★★★★ 自力整体実技スタート

実技時間は90分間。各自で途中の水分補給やトイレタイム等とってください。早退等で途中で退室される場合はチャットにメッセージ等を残してくださると助かります。途中退室されると再度の入室ができない場合がございます。

④★★★★実技終了★★★★ 自由解散

実技終了後、皆さんからの音声をオンにして（ミュート解除）今日の気づきや感想を聞いてクラス終了です。その後は自由に退室ボタンを押して退室してください。連絡事項がある方や挨拶等されたい方は声をかけてください。チャットでのメッセージ送信や会話もOKです。