

オンラインレッスン参加方法

必要なもの

- * 安定した wifi 環境
- * スマホ、iPad、PC などの機器
- * ZOOM アプリ

初回は必ず予約が必要となります。

- ① 「会員レッスン予約」よりレッスン予約をお願いします。
- ② 予約完了メールをご確認ください。
迷惑メールに分類される場合がありますのでご注意ください。
- ③ ZOOM アプリをダウンロードしてください。
- ④ レッスン開始 10 分程前に ZOOM を立ち上げ、
予約完了メールにあるミーティング ID を入力して入室してください。
- ⑤ 会員証を提示して受付完了です。ご自宅でレッスンをお楽しみください。
レッスン開始 5 分前までに入室お願い致します。

《レッスン前にご用意いただくもの》

ヨガマット

水分補給できるもの

リリーロータス会員証

ブロックやブランケット（無ければバスタオルやペットボトルで代用してください）