

★Chika Yoga を受けられる方へ★

●ご予約・キャンセルについて

- ・振込、オンライン決済による**前金制**です。
- ※振込の場合は入金後メールでご連絡ください。確認にお時間を頂くことがあります。ご了承ください。
- ・入金確認後、クラスの入り口をメールにてお送りします。お支払いがギリギリになる場合はご一報いただけますと幸いです。
- ・予約〆切は**2 日前の 18 時**、支払い期限は**前日 18 時**です。
- ・お支払い後は**基本的に返金致しません**のでご了承ください。やむを得ない理由がある方は直接ご相談ください。
- ・当日は講師が 1 人で対応するため、開始 30 分前からは電話に出ることができません。急なご連絡はメールで残しておいてください。

●お願い

- ・【btcounseling44@gmail.com】からメールでご連絡します。受信できる設定にしてください。
- ・Zoom のダウンロードをお願いします。
- ・Zoom やインターネット環境が不安な方はお早めにご入室ください。クラス開始 20 分前から入室できます。
- ・PC 又はスマートフォンからご参加ください。
- ・クラスへの参加は食前に又は食後 2 時間程度あけてからお願いします。
- ・妊娠中の参加はお断りしております。ご了承ください。
- ・Zoom の入口を他人に共有すること、録画・録音はおやめください。

●お知らせ

- ・カメラをオンにして全身が映るようにしていただくと、個別にポーズのコツやケガ防止のための声掛けをしやすくなります。
- ・マットの長い面に向かって正面にデバイスを置くことをオススメします。

●画像・音声の乱れがあるときは…

- ①再入室を試す。
- ②Wi-Fi 環境を確認する。
1 つのデバイスだけに接続する / スマートフォンの場合 4G 等移動通信システムに切り替える
- ③起動するアプリは Zoom だけにする。
- ④再起動する。
- ⑤PC / スマートフォンの音がオンなのを確認する。
- ⑥iPhone / iPad をお使いの方 : Zoom がマイク・カメラ使用することの許可をしてください。【設定】
→【Zoom】→マイク・カメラをオン（緑色）にする。
- ⑦Zoom が最新版か確認する。