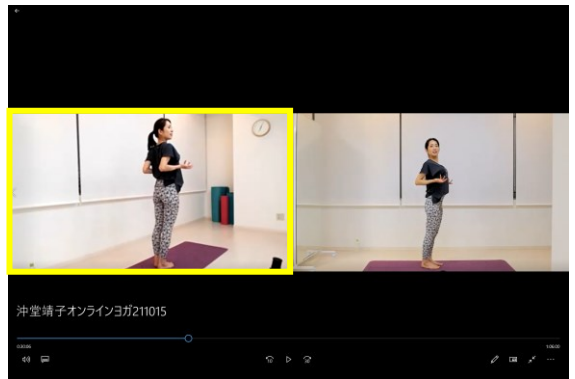


## オンライン受講時のPC等の配置について

- ① 講師のアーサナ(ポーズ)が見える位置(距離)にPC画面やモニターを置く

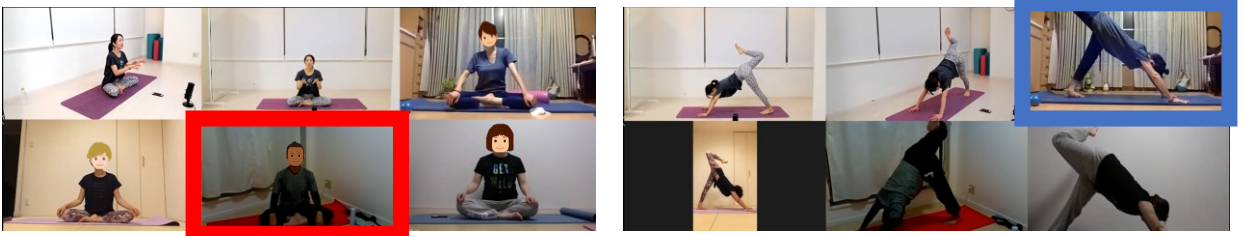
※PCスタンドなどの使用を推奨します



※スポットライト機能で講師が1画面、または2画面で表示されます

- ② 自分のアーサナ(ポーズ)が映る位置(方向)にPCカメラやWebカメラを向ける

※上部は多少切れていても大丈夫です↓



↑ **逆光や明るさにご留意下さい**

照明を強くしたり、Zoomの低照度調整機能(ビデオ設定)

などでご対応下さい

### ③ テレビモニターやカメラを使用する(応用編)

※視聴用と撮影(カメラ)用をわける



・ モニター ・ Webカメラ ・ 三脚 ・ 姿見(ミラー)

などを用いると、より充実した環境での受講が可能です

会場(伏見プラバートスタジオ)では、大型スクリーンをはじめ複数のモニターで皆さんのアーサナを確認しながら、より精度の高い双方向レッスンを行っています。



## スマホやタブレットでご参加の場合

### ④ スタンドや三脚を使い縦横を切り替える



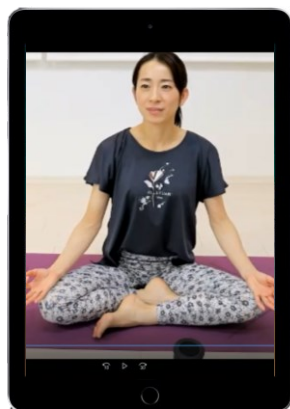
画面が小さいため、**スマホ単体での受講は推奨いたしません**が、スタンドや三脚を極力利用し場面に応じて縦や横に切り替えて下さい。



### ⑤ デバイスをカメラとして使用 + テレビに出力



スタンドなど



USB Type c  
HDMI アダプタなど



出力

ミラーリングなどの  
ワイヤレス接続