

## <オンラインクラスの参加方法>

意外とかんたん

- ① オンライン会議アプリ「zoom(ズーム)」をダウンロード(無料)します。



パソコンの場合は「zoom」でインターネット検索



スマホ、タブレットの場合は

プレイストア(アンドロイド)または App Store(iphone)で[zoom]を検索

- ② 所属のスタジオに、オンラインクラス参加希望日時を予約します。

⇒ミーティング番号とパスワードが送られてきます。

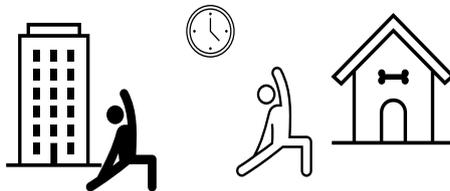
- ③ 時間になったら、zoom アプリを起動し、「ミーティングに参加する」をクリック。

⇒ミーティング番号と「スタジオ名 名前」を入力して「参加」をクリック。

⇒パスワードを入力して「参加」をクリック。



- ④ トレーナーが入室したら、始まります。



- ⑤ クラス終了後は、所属のスタジオに感じたことや質問などをお送りください。

所属スタジオトレーナーからアドバイスなどのアフターフォローをいたします。

### <オンライン参加のポイント>

- ・静かに集中できる場所、インターネット接続ができるだけ安定している場所をえらびましょう。
- ・立った姿勢、あおむけに寝た姿勢で、自分のほぼ全身が映る位置にカメラを設定しましょう。
- ・皆さんが安全にトレーニングできるように、カメラ ON でのご参加をおすすめします。
- ・トレーニング中は、トレーナーの音が聞こえやすいよう、参加者はミュート(マイク OFF)にしてください。

※ご希望の方には、画面の操作や設定など、初回のレッスンまでにサポートしますのでご安心ください。