

【保存版】

オンラインレッスン

参加の手引き



2024年6月改定 @江坂 コンディショニングスタジオBodyLux



ご相談:080-1483-1039



オンラインレッスン基本情報



はじめに…2 オンラインレッスン参加の流れ…3 接続環境について…4 Zoomとは…5 パソコンでご参加される場合 STEPO Zoomをダウンロードする…6~8 STEPO Zoomに接続する…9

STEP③ レッスン時のZoomの操作方法…10

スマホ・タブレットでご参加される場合

ダウンロードの仕方…11 レッスンの参加方法…11 使えない機種について…11

その他

困った時は…12 お問い合せ…12



はじめに

このたびはBodyLux365のオンラインレッスンを ご体験またはお申込みいただきまして 誠にありがとうございます。

本書はオンラインレッスンの手引書です。

BodyLux365のオンラインレッスンは、 Zoom(ズーム)というアプリケーション (以下、アプリ)を使用します。

Zoomは、パソコン・スマートフォン (以下、スマホ)・ タブレットでご利用いただけます。 ※スマホの一部の機種ではZoomが ご利用いただけません。

本書の手順に沿っていただければ、 初めての方でも簡単に オンラインレッスンにご参加いただけますので ご安心ください。



オンラインレッスン参加の流れ





インターネット接続環境の確認

Zoomを使用するためには、 **インターネットを利用できる環境**が 必要です。事前に必ずご確認ください。

▼確認方法の例 ・インターネットで検索ができる(YAHOO!など) ・Youtube(ユーチューブ)の動画が見られる ・メールの送受信ができる



Zoomを使用したオンラインレッスンは 長時間インターネットに接続した状態になります。

使用機器の契約内容によっては接続時間の 経過ごとに使用料金が加算されたり、 通信データ量が制限される場合があります。

ご自宅でWi-Fi(ワイファイ)が使える場合は、必ず 接続方法をWi-Fiにしてください。



このマークが画面に表示されていれば Wi-Fiに接続できています

※ パソコンに有線LANケーブルが接続されていて月額使用料が 定額の方は、Wi-Fiが使えなくても問題ございません。

Zoomとは

Zoomとは、インターネット上で ビデオ会議を無料で行う事ができる アプリです。 Zoomには、用途の違う2つの機能があります。



ウェビナー <一方通行用>

テレビ番組を見ているように 講師の映像や音声は 参加者全員が視聴できる。

参加者の映像や音声を 他の参加者や講師が 視聴する事はできない。

用途は視聴。



ミーティング <双方向用>

テレビ電話をしているように 講師と参加者は、 お互いの 映像を見ながら 通話する事ができる。

自分の映像や音声を相手に送 るためには、使用機器に カメラとマイクが必要。 用途は交流。 ※レッスンはマイクオフ



本書ではオンラインレッスンに使用する ミーティング使用の説明をいたします。



Google(グーグル)やYAHOO!(ヤフー)などの検索サイトで「Zoom」あはた「ズーム」と入力して、検索してください。



検索結果を下方向にスクロールし、「あらゆるデバイスからの対面 ミーティング-Zoom」を左クリックしてください。 Zoomのホームページが表示されます。 ※検索結果の「あらゆるデバイスからの対面ミーティング-Zoom」という 表記は変更される場合があります。 以前までは、「Zoomミーティング」と表記されていました。



6



※この様な画面が出てきます。 ホームページの画像や文章は定期的に変更されるので、 上記の画像と名称は異なる場合があります。





画面の一番下までスクロールしてくたさい。 一番下まで行くと 各種項目が並んでいます。 その中にある「ダウンロード」または 「ミーティングクライアント」を左クリック してください。 ダウンロードセンターのページに切り替わったら、 「Zoom Workplace デスクトップ アプリ」の 「ダウンロードのアイコン」を左クリックして ください。 ※ホームページの画像や文章は定期的に変更されるので、 上記の画像と名称は異なる場合があります。





パソコンから

Zoomをダウンロードする

手順③Zoomをインストールを開始する

クリック後は自動的にダウンロードが開始されます。ダウンロードが完了した ら 「ZoomInstallerFull.exe」というプログラムが、 ホームページ 画面の下部に表示されます。

青いアイコンです。 🔜 その部分を左クリックしてください。

※ご使用のパソコンによっては別の場所に表示される場合があります ※「ZoomInstallerFull.exe」という表記は変更される場合があります。 ※もしも「このファイルを実行しますか?」という 全警告が出たら、 「実行」を左クリックしてください。



インストールが完了したら、Zoomが自動的に起動します。 下記の画面が表示されたら準備完了です。 右上の×ボタンを左クリックし、Zoomを閉じてください。



パソコンから Zoomに接続する

手順①Zoomを使ってオンラインレッスン参加を開始する

Zoomに接続し、レッスンに参加するためには、 事前にBodyLuxLINEアカウント、またはメールに送られてくる URLが必要です。BodyLuxLINEアカウントにレッスンのご予約をしますと URLが送られてきます。(レッスン開始30分前まで予約可能) ※URLとは、httpで始まる文字列のことです。



レッスン開始5分前から入室できます。 送られてきたURLをクリックすると以下の画面になります。 「open zoom meeting」またはミーティングを開くをクリックすると 入室できます。





パソコンから Zoomに接続する

手順②Zoomを使ってオンラインレッスン参加を開始する







App Storeまたは、Google Play ストアのアイコンをタップして ダウンロードサービスを起動しZoomをダウンロードしてください。

検索に「Zoom – One Platform to Connect」 を「入手」 または「インストール」をタップしてください。 「入手」または「インストール」の表記が 「開く」に変わるのでタップして ください。

インストールが完了し、「ミーティングを開始」という画面が表示されます。 ホーム画面に戻るとZoomのアイコンが追加されています。

Zoomに接続し、レッスンに参加するためには、 事前にBodyLuxLINEアカウント、またはメールに送られてくる URLが必要です。 BodyLuxLINEアカウントにレッスンのご予約をしますと URLが送られてきます。 (レッスン開始30分前まで予約可能)

※URLとは、httpで始まる文字列のことです。



レッスン開始5分前から入室できます。

送られてきたURLをクリックすると以下の画面になります。

「open zoom meeting」またはミーティングを開くをクリックすると 入室できます。

Zoomは、パソコン・スマートフォン(以下、スマホ)

タブレットでご利用いただけます。

※スマホの一部の機種(らくらくホン)ではZoomがご利用いただけません。11





BodyLux公式LINEに お気軽にお問い合わせください。



080-1483-1039



はじめてのレッスン前に 繋がるかどうかの接続テストを 受け付けております(任意)。 ご希望の方はお申し込みください。