



【保存版】

ウェビナー 参加の手引き

(PCから参加・スマホから参加)



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

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。

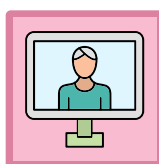
用途は視聴。



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



本書ではウェビナー使用の説明をいたします。



PCから参加 ウェビナーの使い方①

STEP1

ZOOMをダウンロードいただいていることが前提となります。

ダウンロードがお済み出ない場合、オンラインレッスン参加の手引きを参考にダウンロードをお願いします。

STEP2

事前にBodyLuxよりウェビナー参加の招待メールが届きます。
届きましたら[リンクをクリックしてください](#)。

STEP3

Zoomに接続する

おねがい

本日はご参加ありがとうございます

- 入室しましたら
マイク（オーディオを）をOFFにしてください
- 何かトラブルがありましたら
チャットを使ってコミュニケーションをとってください

ごゆっくり おたのしみくださいませ

6月19日 05:24 後に開始

脳若がえり講座 BodyLux365

主催者: BodyLuxオンライン

BodyLuxオンラインのタブ

オンラインで視聴できる

**集中力UP
脳若がえり講座**

2024.6.23 (日)
11:30~12:30

※あなたのお顔は画面に映りません

ご参加ありがとうございます

+ ストレス解消・集中力UPしたいあなたへ! +

イベントに参加

メールアドレス*

名*

姓*

同意して参加

CLICK



メールアドレス・お名前を入力し
同意して参加ボタンを押す



PCから参加 ウェビナーの使い方②

STEP4

おねがい

本日はご参加ありがとうございます

- 入室しましたら
マイク（オーディオを）を
OFFにしてください
- 何かトラブルがありましたら
チャットを使ってコミュニケーションを
とってください

ごゆっくり おたのしみくださいませ

オンラインで視聴できる!!

集中力UP
脳若がり講座

📅 2024.6.23 (日)

🕒 11:30~12:30

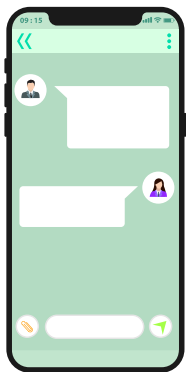
※あなたのお顔は画面に映りません

ご参加ありがとうございます

✦ ストレス解消・集中力UPしたいあなたへ! ✦



入室後、マイクをOFFにしてください



声が聴こえない・画面が見えないなど
なにかトラブルがありましたら
チャット欄を使ってコミュニケーションを
取ってください。

STEP5



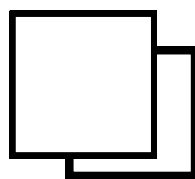
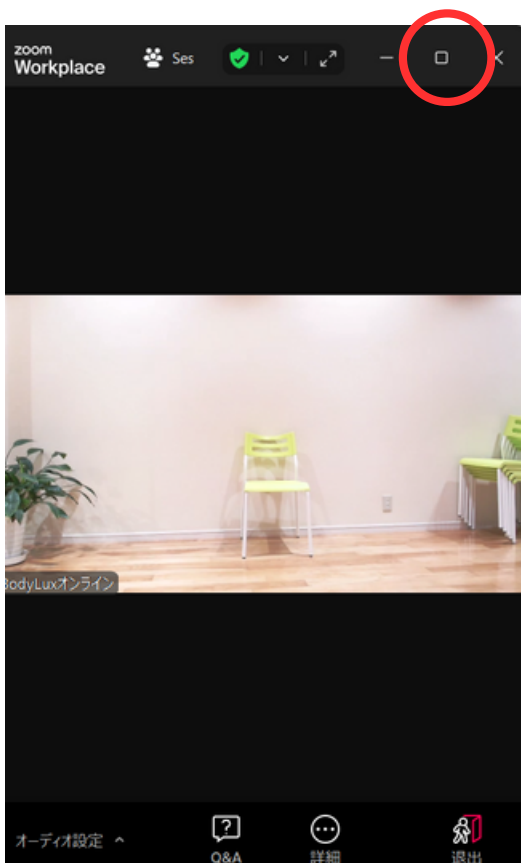
開くをクリックして入室する



PCから参加 ウェビナーの使い方③

STEP6

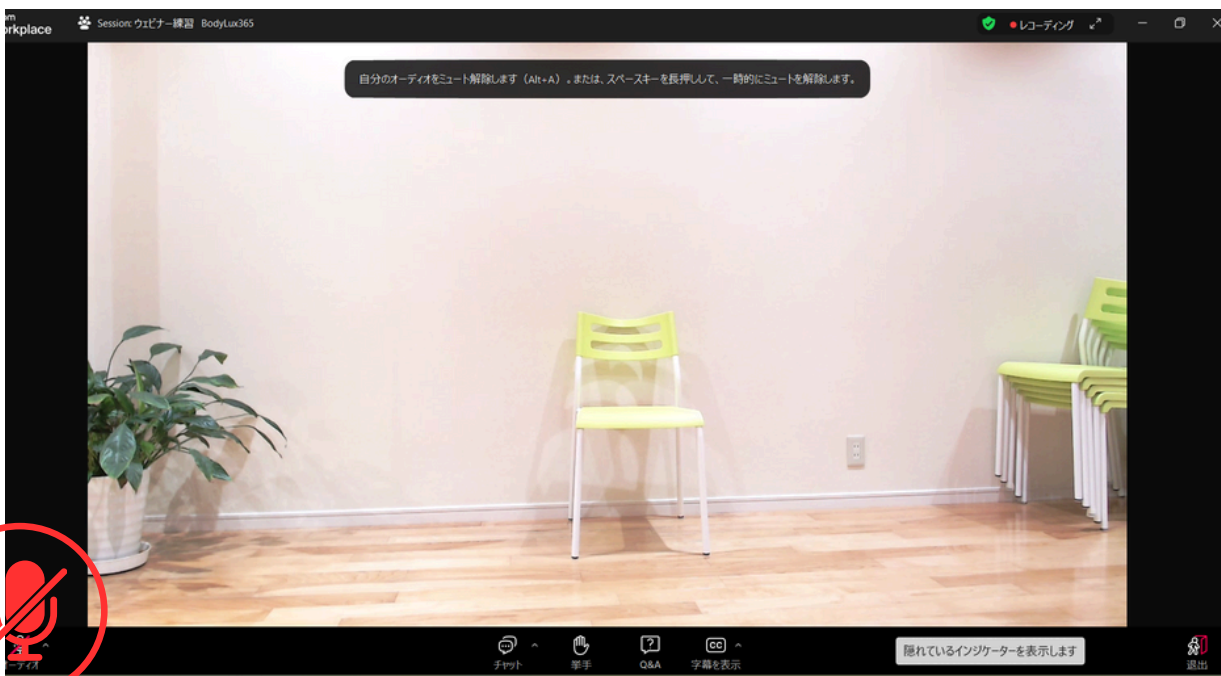
入室後する



画面が拡大できます



マイクのミュートをお願いします
ONになるとウェビナーの
画面が消えます

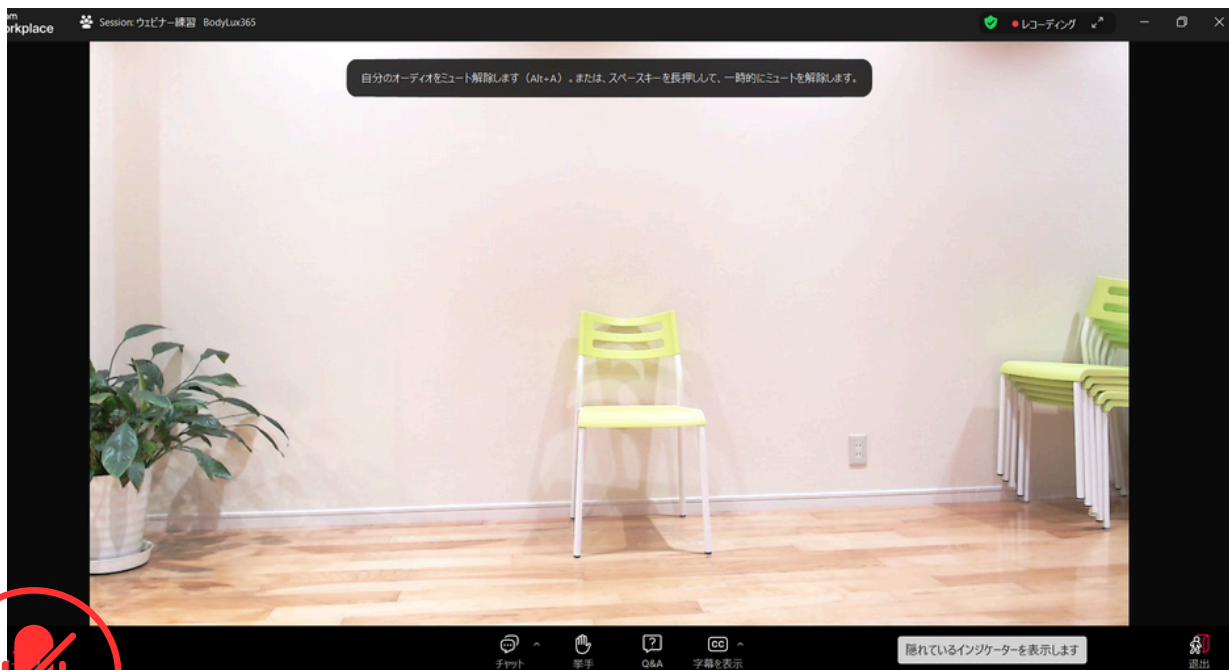




PCから参加 ウェビナーの使い方④

STEP7

他、ボタンの説明



【チャット】文字を使ってメッセージが送れます。

【👋手を上げる】意思表示ができます。
※本ウェビナーでは使いません



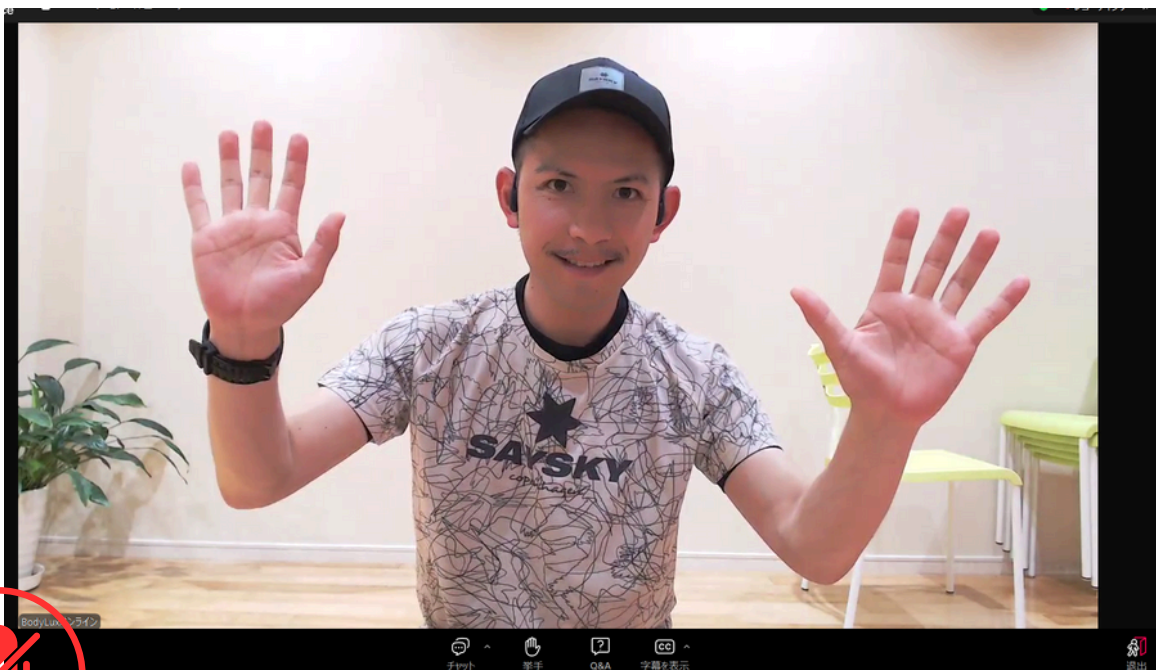
【退出】Zoomの接続から退出します



PCから参加 ウェビナーの使い方⑤

STEP8

ウェビナーを楽しんでください



※質問コーナーはセミナーの後半に時間をもうけます。

※あなたのお顔は、主催者側にはわかりません。
くつろぎながらウェビナーを楽しんでください。

大阪姫子

※ウェビナーが終わりましたら
ご退出ください





スマホから参加の場合①

STEP①

LINEまたはメールアドレスに送られてきたURLをタップしてください

STEP②

メールアドレスとお名前を入力します
「同意して参加」を選択します (click①)
「Zoomを起動」をタップします (click②)

zoom
Events



zoom
Events



イベントに参加

メールアドレス *

info@bodylux.jp

名 *

ボディラックス

姓 *

輝子

同意して参加

CLICK

①

私は、「[イベント参加者利用規定](#)」を一読したと、「ホストが提供するプライバシー規定」に従うことを条件に私の個人情報がホストに提供されることを承諾します。ホストによってプライバシー規定が提供されていません。詳細は、ホストにお問い合わせください。

以下の [Zoom を起動] をクリックして練習に参加する

Zoom を起動

CLICK

②





スマホから参加の場合②

STEP③

「Zoomを起動しています」の画面が出てきましたら click③のボタンを押し「ブラウザで開く」を選択してください (click④)

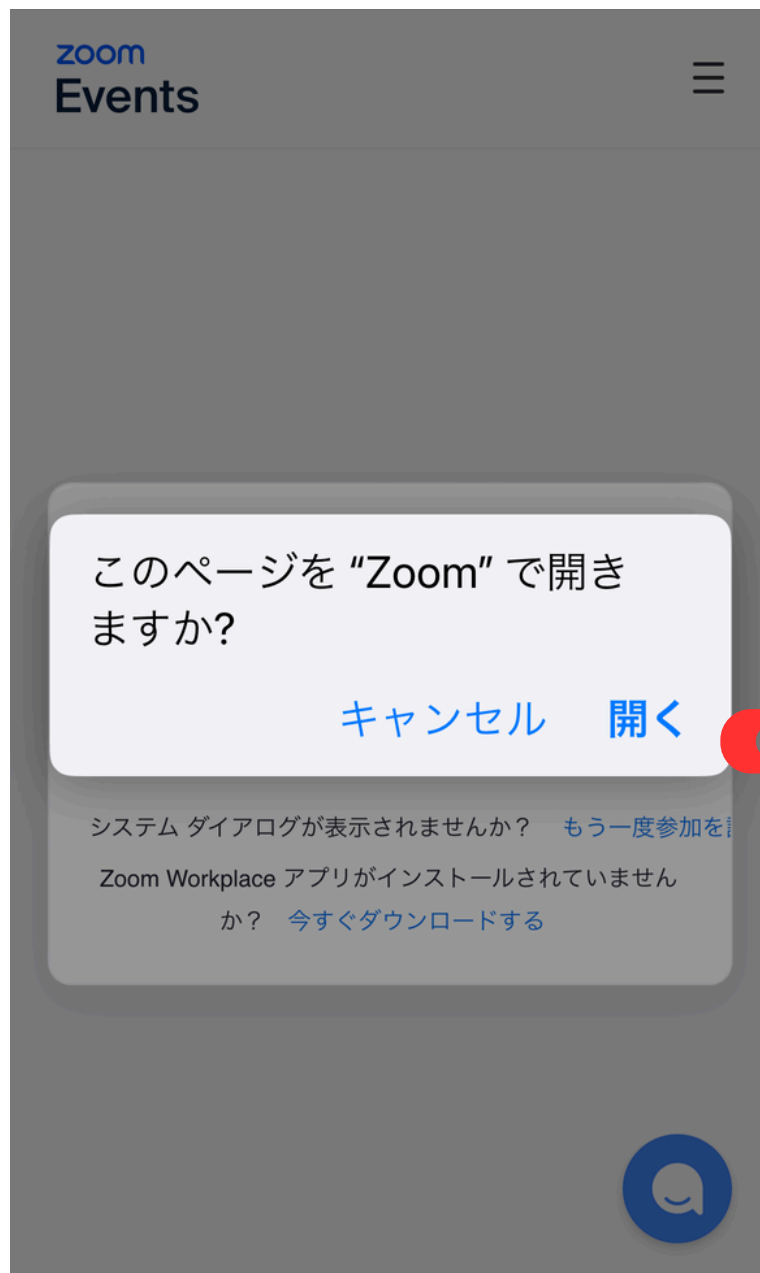




スマホから参加の場合③

STEP④

開くをタップ (click⑤)





スマホから参加の使い方④

STEP⑤

- あなたの音声や画面は自動的にOFFになっています
- 資料は二本指で拡大できます



挙手ボタンです
手を上げて意思表示ができます



チャットは
何かトラブルがあった時
に入力してください
(例えば：
音声が聞こえないなど)

Zoom meeting interface showing a video of a presenter and a slide titled "膝を守る筋トレ" (Knee Protection Exercise). The slide includes instructions and diagrams for the exercise.

膝を守る筋トレ
主に使う筋：大腿四頭筋（膝）

【やり方】

①スタートフォーム：
脚を腰幅程度に開き、膝と爪先は前に向けて立つ。お腹に力を入れる。目線はまっすぐ前。膝だけの動きになりやすい動作なので、股関節を使うため股関節に手を置く。

②股関節に置いた手を扶むようにしゃがむ。膝と爪先はまっすぐ前のまま。目線はまっすぐ前。頭からお尻まで斜めの滑り台を描くように保持する。8-12回行う×2セット行う

※呼吸はどっちが吸う吐くでも可。止まらないようにすること

※自宅ではクッションを使うと膝が入りにくい

© 2024 エストロゲン子の英語ウォーキング™

ウェビナーチャット



自分から ホストとパネリストへ

音声聞こえてます

輝



匿名で質問が出来ます

肩こりによいトレーニングを教えてください

匿名で送信





スマホから参加の使い方⑤

STEP⑥

講座を最後までお楽しみください
講座後のご退会は「退出」ボタンを
押すと退出できます (click⑥)





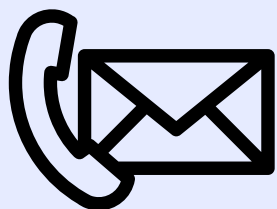
ウェビナー受講後

STEP9

アンケートのご協力をお願いします

(任意)

BodyLux専用LINEアカウントに
ウェビナー受講のご感想や、
今後受講したいウェビナーの内容
またはイベントがございましたら
お送りいただけますとスタッフ一同嬉しいです



困った時は



BodyLux公式LINEに
お気軽にお問い合わせください。



080-1483-1039