

【1】ZOOM のアプリをダウンロード

ダウンロード URL : <https://zoom.us/support/download>

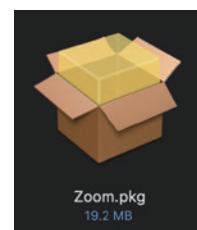
▼スマホの場合▼

App Store や Google Play で
「ZOOM Cloud Meetings」を
インストールします。



▼PC の場合▼

上記 URL をクリックすると
自動でダウンロードが始まります。

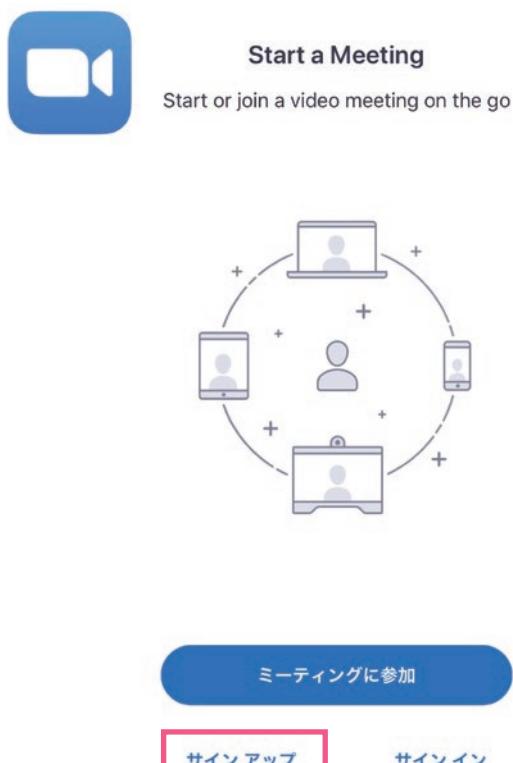


ダウンロード後、
上記アイコンをクリックし
インストールします。

【2】ZOOM のアカウント作成（サインアップ）

アイコンをクリックしてアプリを起動。
初めてご利用の方は、サインアップしてアカウントの作成を行なってください。（無料です）

▼スマホの場合▼



▼PC の場合▼



サインアップをお願いします。

【ご参加までの流れ】

おうち de フィット

【1】Top ページの上部の会員様限定ページよりログイン（スマホ・PC 共通）

Top ページ：https://peraichi.com/landing_pages/view/ouchide-fit



【2-1】オンラインレッスン受講の場合（スマホ・PC共通）

当日受講されたいレッスンと時間を確認し、時間がきましたら「ご参加はこちら」をクリック



【2-2】アプリの起動

▼スマホの場合▼

スマホの場合はアプリが自動で立ち上がります。

▼PC の場合▼

アプリを起動させます。

「zoom.us.app を開く」をクリック



【2-3】レッスン開始まで待機

レッスン開始前に参加されると、お待ちいただく場合がございます。
インストラクターが準備しておりますので、開始までそのままお待ちください。

▼スマホの場合▼



▼PC の場合▼



時間になりますと自動で画面が切り替わります！

【3】オンライン講座を受講の場合（スマホ・PC 共通）

各ワークショップに配信開始日が記載されています。開始日以降、受講が可能になります。



Part1:5/17(日)配信 ← 配信開始日

Part1のセッションでは、まず、ストレス反応とストレスを低減するための神経科学について、わかりやすく学び、理論を理解します。その上で、マインドフルネス瞑想を実践し、あなたが、ストレスから解放され、さらに自分らしく生きる手応えを感じていただきます。

配信開始日になると
こちらの画面になります。



Part1:5/17(日)配信

Part1のセッションでは、まず、ストレス反応とストレスを低減するための神経科学について、わかりやすく学び、理論を理解します。その上で、マインドフルネス瞑想を実践し、あなたが、ストレスから解放され、さらに自分らしく生きる手応えを感じていただきます。

パスワード ●●●●●●●●●●

パスワードが必要です

ここで入力してください。

パスワード

動画を見る



パスワード入力後「動画を見る」をクリックし、
「▶」再生ボタンクリックでご受講いただけます。

← フルスクリーンの表示になります。

※配信が開始されると、5/31までご自由なタイミングでいつでもご受講いただけます。

【こんな場合は？？】

おうち de フィット



ZOOM のアプリがダウンロードされておりません、
ダウンロードをして進んでください。

<https://zoom.us/support/download>



アカウントを作成されていない場合表示されます。
表示名、メールアドレスを入力いただくな
アカウント作成（サインアップ）をしてください。

※表示名は他の参加者には表示されません。



ZOOM の管理画面の「参加」をクリックし、
レッスンスケジュールに記載されている
ミーティング ID を入力して進んでください。