

【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>

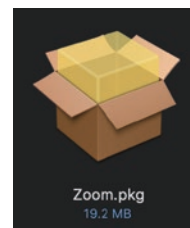
▼スマホの場合▼

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。



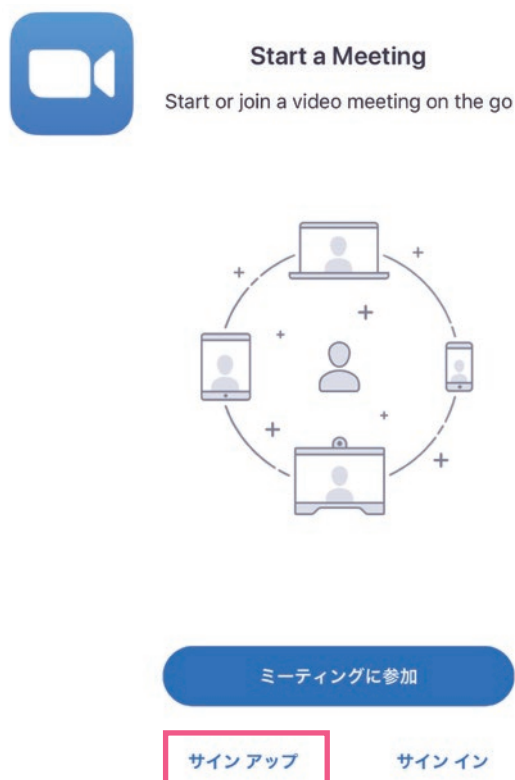
ダウンロード後、上記アイコンをクリックしインストールします。

【2】 ZOOM のアカウント作成（サインアップ）

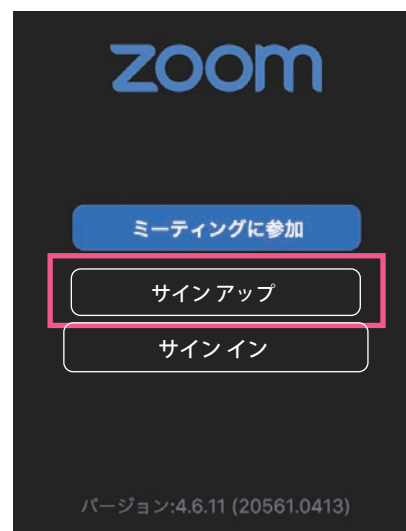
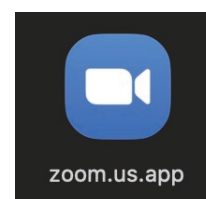
アイコンをクリックしてアプリを起動。

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。

【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

パスワードを入力

このページはパスワードで保護されています

このページを閲覧するにはパスワードを入力してください

.....

☐ パスワードを表示する

送信する

※パスワードはご登録のメールアドレスにお送りしています。

会員様限定ページ

オンラインレッスン受講
動画アーカイブはこちら

オンライン講座
受講はこちら

受講されたいコンテンツをクリック

＜お客様専用ページ＞

LESSON SCHEDULE

※オンラインレッスンの参加方法は [こちら](#)

※レッスン、インストラクターは変更する
場合がございます。

2020/5/11 (mon)

7:30-8:30

【2-1】へ

WORK SHOP

エクササイズをもっと楽しむためのオンラインワークショップ。
心とカラダにより深くアプローチする学び講座で、
エクササイズ効果も引き出します。

中島 正明 ワークショップ
今すぐできるストレス解消
マインドフルネス瞑想

【3】へ

【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

Session # 2

※退室され再度参加される場合などに
ミーティング ID が必要となります。

ご用意していただくもの
バスタオル

【ミーティングID】●●●●●●●●

※zoomアプリで「参加」を押して、こちらのIDを入力
してください

ご参加はこちらから

クリックして進む

【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



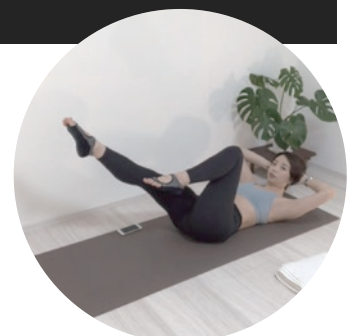
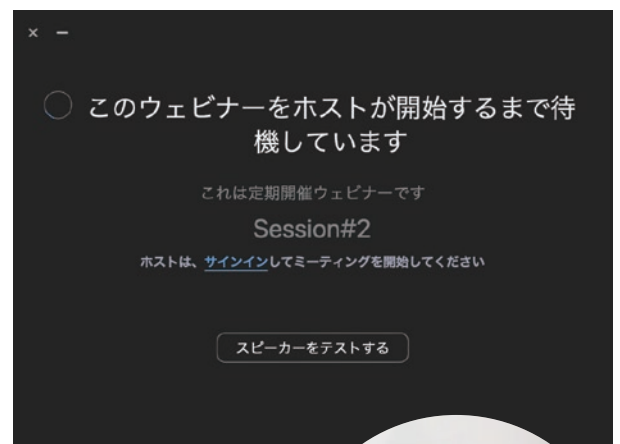
【2-3】レッスン開始まで待機

レッスン開始前に参加されますと、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▼

Session#2		退出
このミーティングをホストが開始するまで待機しています		
ミーティング ID	862-6677-7328	
時刻	これは定期的なミーティングです	
日付		
ホストの場合は、サインインしてこの会議を開始してください		
サインイン		

▼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けます。

配信開始日になると
こちらの画面になります。

うち de フィット Study+ LIFE CREATE
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けます。

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。

※配信が開始されますと、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。



ZOOM のアプリがダウンロードされておられません、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か、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。