

RIZAPオンラインセミナーの参加にあたり

無料配信アプリ **zoom** を利用したセミナーとなりますので「アプリの登録」をお願いします。

1・登録方法



■パソコンの場合

- 1 ZoomのWebサイト(<https://zoom.us/>)へアクセス頂き、ページ下部にある【ダウンロード】をクリックください。
※受講時に使用するパソコンで実施してください。



- 2 表示されたページの「ミーティング用Zoomクライアント」の【ダウンロード】をクリックするとダウンロードが始まります。

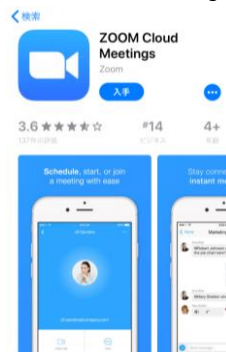


- 3 ダウンロード完了後、右記の画面が表示されると完了です。



■スマートフォンの場合【iPhone】

- 1 「App Store」を開き、検索欄に「zoom」と入力し検索します。候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリが該当のアプリです。



- 2 [入手]をタップします。
個人のIDとパスワードでサインインにて取得ください。



■スマートフォンの場合【Android】

- 1 Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」というアプリが該当のアプリです。



- 2 「インストール」をタップすると、インストールが始まります

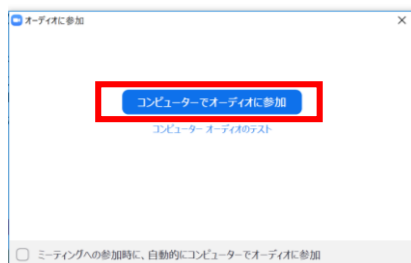
2・参加方法 ※セミナー開始5分前にアクセスください

カメラ付パソコンやスマートフォンをご用意いただき、有線またはWi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。



■パソコンの場合

主催者より案内の【参加URL】でアクセスし、「コンピューターオーディオに参加」をクリックください。



■スマートフォンの場合

主催者より案内の【参加QR】【参加URL】でアクセスください。アクセスいただければ参加できます。

アプリ起動後の場合、パソコン・スマートフォン共に[ミーティングに参加]を選択し、主催者より案内の【ID】を入力ください。



Zoomに関してのお問い合わせ

■Zoom使用時に発生するトラブルについては、恐れ入りますZoomヘルプセンターへお問い合わせください。

Zoomヘルプセンター： <https://support.zoom.us/hc/ja>

■本マニュアルに掲載しているwebサイト（URL）及び参加手順は変更される可能性があります。詳しくはzoom公式サイトをご確認ください。



公立学校共済組合鹿児島支部 × RIZAP 特別コラボ！
RIZAPの簡単運動メソッド大公開！ 無料LIVE

zoom

自宅で！ 気軽にオンライン実践！ 職場で！
どこでもRIZAP
～RIZAP楽しくエクササイズ～

結果にコミットしてきたRIZAPが、自宅や職場で実践できる
簡単で効果的なトレーニングメソッドを伝授！
みんなで！家族で！楽しくエクササイズ！

第1回目

令和3年12月18日(土)
10:00～11:30

第2回目

令和4年1月15日(土)
10:00～11:30

～ スタートアップ編 ～

講義30分+トレーニング60分

～ 肩こり腰痛予防編 ～

講義30分+トレーニング60分



♪ RIZAPヘルスアップセミナー内容 ♪

- ・ あなたのカラダ診断
- ・ 講義による筋力低下のリスク、筋力トレーニングのメリット
有酸素運動のメリット
- ・ ストレッチ・各トレーニング実践 など

応募方法

令和3年度 冬季健康管理講座申込書を期限までに提出

【提出期限 令和3年11月5日(金)】

- 配信方法 無料配信アプリ『Zoom』
- 募集数 各50回線
- 両日の申込みも可

※1つのアカウントでご家族等の複数参加が可能です。
※申込時の個人情報をRIZAP株式会社へ提供することはありません。

福利係 担当:今本

TEL:099-286-5205 FAX: 099-286-5663

家族と一緒に参加できます！
気軽にできるエクササイズ♪



参加者には
各開催1週間前に
参加QRコード・URLを掲載
したチラシを所属所あて送付します