

1. ZOOMの設定方法・教室参加手順 (スマホ・タブレットで参加する方)

手順A: ZOOMアプリをダウンロード・インストールする(初回のみ必要。アプリをすでに持っている方は不要です。)

- **iPhoneをお使いの方:** App Storeから「ZOOM」を検索し「ZOOM Cloud Meetings」を選択し入手します。インストールが完了後、「開く」を押します。
- **スマートフォンをお使いの方:** Play Storeから「ZOOM」を検索し「ZOOM Cloud Meetings」を選択、インストールします。インストールが完了後、「開く」を押します。

教室参加の手順

1. 主催者からメールを通じて招待が届きます。
2. メールリンクをクリックします。

開催中のZoomミーティングに参加してください ▶

受信トレイ

info@himalayanyuki... 15:35
To: 自分 ▼

Zoomミーティングに参加する

<https://us04web.zoom.us/j/889661451?pwd=aVJhN2FOVFFFNWliYm5zU2kyMUN5QT09>

ミーティングID: 889 661 451

パスワード: 616800

3. ZOOMが立ち上がり、名前を入力する画面が開きます。名字を入力してください。名前を入力するとクラスが開始する前の待合室に入ります。主催者が許可をすると、クラスルームに入れます。



4. **iPhoneをお使いの方:** 「Zoomは通知を送信します。よろしいですか?」という画面が出ます。「許可」を押します。
スマートフォンをお使いの方: 「ズームへのアクセスを許可してください。」という画面がでてきます。→「了解」を押します。
5. **iPhoneをお使いの方:** 「Zoomがカメラへのアクセスを求めています」という画面が出ます。「OK」を押します。
スマートフォンをお使いの方: 「Zoomにへのアクセスし写真またはビデオの撮影を許可しますか?」→「許可」を押します。
6. ビデオプレビューの画面が表示されます。「ビデオ付きで参加」を選択します。
7. **iPhoneをお使いの方:** 「Zoomがマイクへのアクセスを求めています」という画面が出ます。「OK」を押します。
スマートフォンをお使いの方: 「Zoomにマイクに直接アクセスし音声の録音を許可しますか?」→「許可」を押します。
8. **iPhoneをお使いの方:** 「インターネットを使用した通話」をクリックします。
スマートフォンをお使いの方: 「デバイスオーディオを介して通話」をクリックします

これで設定が完了してオンラインクラスが始まります。

2回目以降に参加する場合:

(4)-(7)の手順は不要です。

メールのリンクをクリック→名前入力→入室許可→入室→手順(8)で入室完了です。

2回目以降はとてもシンプルな操作でクラスルームに入室できます。

2. ZOOMの設定方法・教室参加手順（パソコンで参加する方）

教室参加の手順

1. 主催者からメールで招待リンクが届きます。
2. メールリンクをクリックします。
*ブラウザが起動しない場合は、URLをアドレスバーに直接貼り付けてEnterキーを押します。

開催中のZoomミーティングに参加してください ▶

受信トレイ

info@himalayanyuki... 15:35
To: 自分 ▼

Zoomミーティングに参加する

<https://us04web.zoom.us/j/889661451?pwd=aVJhN2FOVFFFNWliYm5zU2kyMUN5QT09>

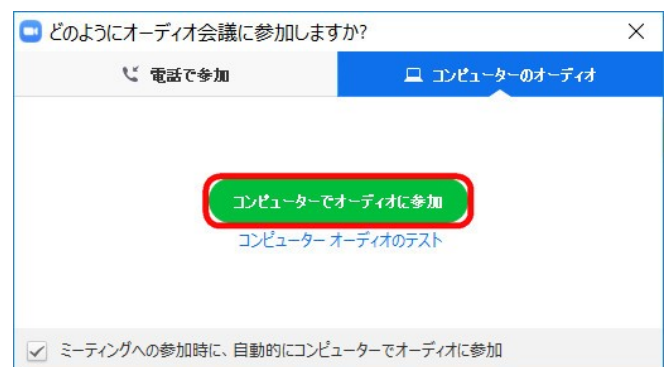
ミーティングID: 889 661 451
パスワード: 616800

3. ブラウザが起動し続いてZOOMが入っていない場合は自動的にアプリのダウンロードが始まります。(初回のみ) 矢印をクリックしてアプリをインストールしてください。



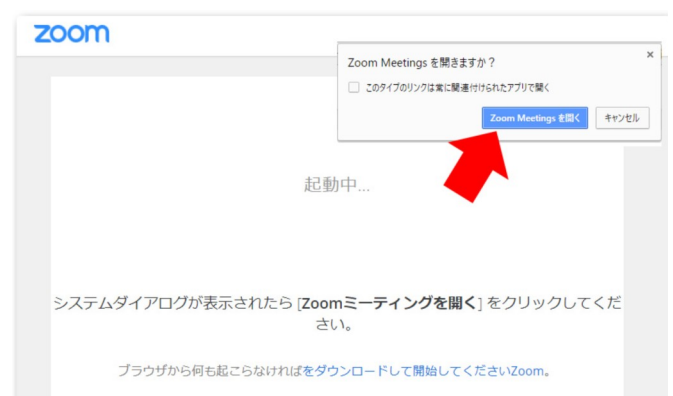
4. インストールが完了するとZOOMが立ち上がり、待合室に入室できます。主催者が入室を許可するとクラスルームに入室できます。

5. 下記の画面が出てくるので「コンピューターにオーディオで参加」をクリックします。これでパソコンのマイクを使用してクラスに参加できるようになります。



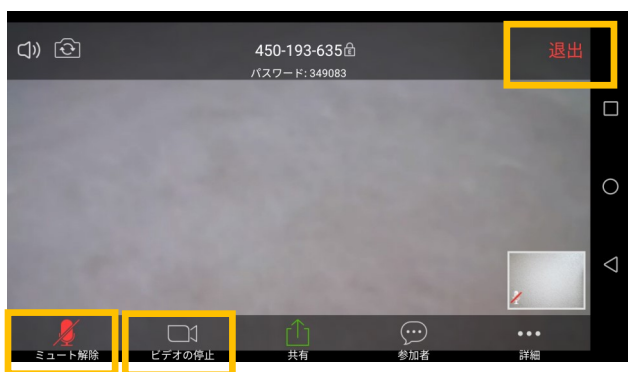
2回目以降参加する場合

- メールの招待リンクをクリックすると、下記の画面が出てくるので「Zoom Meetingsを開く」をクリックして入室します。



3. 入室後の画面操作について(すべての方へ)

クラスに必要な操作は下記の通りです。基本みなさんが使うのは下記3つのボタンです。



| ボタン名 | 説明 |
|--------|---|
| ミュート | 自分の声が主催者や他の参加者に聞こえないよう設定するボタンです。基本的にクラスに参加する際はこのボタンをONにしてミュートに参加してください。 |
| ビデオの停止 | ビデオの停止ボタンを押すと自分の映像が主催者から見えなくなります。ビデオの停止はオンになっている場合はクリックしてオフにしてください。 |
| 退出 | クラスが終わって退出する際このボタンを押して退出します。 |

その他、クラスに必要な操作については、都度、講師から説明をします。

4. 事前に準備いただくと便利なこと

- ワイヤレス(Bluetooth対応)イヤホン 必須ではありませんが、ご家族など周りの音が気になる方、瞑想やヨガのクラスを受講する方はあると自分の世界に入りやすいので準備することをお勧めします。
- カメラの置く位置: 自分が使う予定のカメラ(モバイル・タブレット、PC)をどこに置くのか、置く場所は事前に確認ください。
ヨガに参加する方は座ってから、寝てから、立ってからがおおよそ入る位置に画面をおいてください。画面のサイズや角度、置く位置によっては全部が入らなくてもOKですが、できるだけ自分の姿が入るよう、事前にご確認ください。モバイルの方はカメラを起動し、インカム(自分に向けて撮影する)モードに切り替え、一度置いてどう見えるか確認してください。