

オンラインレッスンの参加方法

1. ZOOM アプリのインストール

ZOOM CLOUD MEETINGS というアプリを使用します。
初めて利用される方は、YOUTUBE などで、ZOOM の使い方をご理解
ください。



参考までに比較的分かりやすい動画の URL を共有します。(8 分 41 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=hnAD7KdKSKM>

パソコンでの視聴をお薦めしますが、スマートフォンで視聴される場合、
画面が小さいので、テレビに接続して視聴する方法もあります。
この場合専用の接続コードが必要になります。



参考までに接続方法について説明した URL を共有します。接続ト
ラブルについては当方で補償しかねますので、ご自身のご判断でよろしく願います。
<https://www.youtube.com/shorts/xQFVkBWaqUk>

2. オンラインレッスン参加前のご注意点

(1) 参加したいレッスンを決めます

BUDDY Training Studio のホームページにスタジオレッスンの日程表が掲載されてい
ます。オンラインレッスンについてもインストラクター名、内容、強度などが記載されていま
すのでご覧ください。

ホームページ <https://buddy-training-studio.com/>

「メニュー・料金」のページから、スタジオレッスンスケジュールをご覧ください。

会員様は、BUDDY 公式 LINE アカウントから、毎月末(30 日周辺)に、
翌月分のオンラインレッスンのスケジュールが配信されます。
この LINE に、ご入力いただく ID とパスワードが掲載されています。



非会員の方は、公式 LINE アカウントお友達登録いただき、チャットでスタンプなど送信
いただくと、当方から参加方法をご案内します。

(2) 初めてご参加の方は、視聴テストをしてください

ZOOM を初めてご利用の方は、レッスン開始前に視聴テストをしてください。
ご家族やお友達で ZOOM をインストールしてもらい、ミーティングを開いてもらい参加し

てみましょう。

その際に、ご自分の画面にお名前が表示されるように設定してください。
(当方でどなたが参加されているか把握するために必要です。
お名前が識別出来ればニックネーム等でも構いません。)

もしご不明な場合、当スタジオのスタッフがご支援します。

(3)初参加のご連絡

初めて参加される場合、事前に公式 LINE アカウントのチャットから、
当スタジオに、どのレッスンを受けられるかご連絡ください。
当スタジオのインストラクターが初参加者を把握させていただくためです。



2 回目以降は、特に事前のご連絡は必要ございません。受け放題ですので自由にご参加ください。

(4)お部屋の環境整備・事前準備

手足を動かしていただいて、ぶつかるものが無いかどうか、危険なものが置いてないかどうかご確認をお願いします。

汗拭きタオル、水分はお手元にご準備をお願いします。 ひざが痛くならないように、ヨガマットなどご準備いただくと良いと思います。

(5)音声、画像について

レッスン開始前のご挨拶が終わりますと、音声は当方で一斉に音声ミュートにさせていただきます。

万一、インストラクターがミュートを忘れている場合は、ご自身で音声ミュートをよろしくお願いします。



画像については、ご自身を映さない(画面オフ)でも結構ですが、インストラクターがアドバイスするためには「画面オン」が必要です。

(5)遅れて参加される場合

遅れて参加される場合でも、開始15分後までをお願いします。それ以降になりますと、参加者がいない場合、中止することがあります。

(6)その他 :同居のご家族のみ、一緒に視聴できます。(末尾 同意事項ご参照)

3. 参加方法

(1) ZOOM CLOUD MEETINGS をタップします。



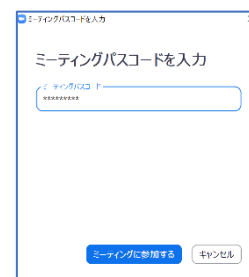
(2) 「ミーティングに参加」をタップ



- (3) ①ミーティングID:レッスンの番号を入れます。
②名前:自分の名前(ニックネームなどでもOK)を入れます。
③オーディオに接続しない:
何もチェックしないでください。オンになります。
④自分のビデオをオフにする:
ご自分の画面を映したくなければオフにしてください。
⑤「参加」をタップ



(4) ミーティングパスコードを入れてください。
「ミーティングに参加する」をタップ
「コンピューターでオーディオに参加」をタップ



- (5) 音声が聞こえない時
- ・ZOOM の音声設定がオフになっている
 - ・デバイスが ZOOM に音声出力を許可していない
 - ・デバイスの音声設定がオフになっている
- など、様々な原因が考えられます。



Google 検索で、「ZOOM 音が出ない スマホ」などと検索すると対処方法が出てきますので慌てず対処してください。

事前の視聴テストをしておく、このようなトラブルは避けられます。

(6) 退出方法

右下の赤い「終了」または「退出」ボタンを押すと、「ミーティングを退出」というボタンが表示されますので、それを押してください。

退出前にひとこと、インストラクターがご挨拶させていただきます。

途中退出の場合は、チャット機能などで、その旨お伝えいただくと幸いです。

それでは、ご参加を楽しみにお待ちしております！

オンラインレッスン 同意事項

下記の事項にご同意いただいた方のみご参加いただけます。

☐ オンラインレッスンは、インストラクターの安全指導が十分に行き届かないため、ご自身の体調管理、安全管理に十分注意して頂く必要があります。問題があった場合でも当方は責任を負いかねますので、下記のような点に特にご注意ください。

☐ 医師より運動を制限されている方、大病歴有・服薬・妊娠中の方は、運動を行うことにつき医師の了解が必要です。

☐ レッスン実施中、気分が悪くなったり「めまい」がした場合は、必ず運動を中止し適切な処置を取ってください。特に高血圧の方や糖尿病の方は、頭を下に下げる動作を避け、可能な運動のみ実施してください。

☐ オンラインで習得した運動をご自身で実施される場合、注意点を十分に確認のうえ無理のない範囲で実施してください。

☐ オンラインがお客様のインターネット環境やパソコンのトラブルで接続出来ない場合でも会費はお返しすることは出来ません。レッスン前日までにテストを実施してください。接続不能が当方に問題がある場合で、該当月の50%以上のレッスンが実施できない場合は会費を返金することがあります。

☐ 同居の親族以外の方が、レッスンを視聴することは出来ません。これに違反していることが判明した場合は視聴者人数分の会費を請求させていただくことがあります。

☐ オンラインレッスンは録画できません。録画して商用目的等で利用された場合は賠償請求させていただくことがあります。

☐ 反社会的勢力の方、その関係者の方はご契約をお断りします。契約後に判明した場合は契約解除させていただきます。

☐ 会員はオンラインレッスンに何度でも参加出来ますが、開催時間や頻度は変更となる可能性があります。

☐ オンラインレッスン視聴用の ID とパスワードは 1 ヶ月分をメールか LINE で発信します。個別の再送手続きは致しませんので、確実に受け取れるよう準備をお願いします。

☐ オンラインレッスンの参加について事前のご連絡は必要ありません。(初参加の場合のみ、事前に LINE でお伝えください)ただしレッスン開始15分後に視聴者不在の場合はオンラインレッスンを中止しますので、途中参加をされる場合はご注意ください。

☐ オンラインレッスン中のご質問は、原則としてお受け出来ません。

☐ オンライン会員の退会・休会・変更は、毎月 20 日までにお申し出ください。
それ以降翌月分会費が発生します。
(スタジオ会員の退会等お申し出は毎月 10 日までが締め切りです)