

スポーツジム ラヴィータ

【ZOOMオンラインレッスン】

FINE SPORTS  
**Lavita**

# ラヴィータの想い

こんにちは！スポーツジム ラヴィータです。私たちラヴィータは、『健康寿命の延伸』をコンセプトにセミパーソナルトレーニング & パーソナルトレーニングをご案内させていただいております。

この度、コロナウイルスにより自宅待機や在宅ワークの方が多いと思います。そしてこれを機に特に在宅ワークは増えてくると思われます。また、子育て中のお母さんや外出したくてもできない方のために、ラヴィータで何かできないか試行錯誤しておりました。そしてZOOM オンラインと出会い、老若男女問わず健康寿命を延伸させるお手伝いをしたいという想いが現実味を増してきたように感じます。

これから先の未来のために、皆様のサポートをどうか宜しくお願いいたします。

ラヴィータ スタッフ一同

# 【ZOOMオンラインレッスン】とは？

## ①【ZOOMオンラインレッスン】とは？

スポーツジム ラヴィータ(以下ラヴィータ)のインストラクターがネット上でトレーニングやレッスンの案内をします。

## ②誰でも使えますか？

ラヴィータのメンバー様は誰でも使えます。また、今後一般のお客様が入ることもございます。

## ③いつでも使えますか？

月ごとにレッスンの時間割を配信いたしますので、参加したいレッスン時間に入室ください。

# 【ZOOMオンラインレッスン】とは？

## ④質問などはできますか？

基本的にレッスン中はお客様の音声はミュートにさせていただきます。開始前・休憩中・終了後に質問等を受け付けさせていただきます。

## ⑤どのように入室すればいいですか？

ラヴィータからオンラインのURLやパスワードをお送りいたしますのでメールやLINE等でご連絡ください。

また、ZOOMアプリのインストールが必要になりますので、下記の『ZOOMアプリのインストール』を参照ください。

# ZOOMオンラインで必要なこと

## 『準備するもの』

- ・インターネット接続ができる環境
  - ・パソコン、タブレット、スマートフォン
- ※カメラ・マイクがついているもの

## 『費用』

※ラヴィータメンバー様は2020年8月16日まで無料  
また、インターネットの接続料金がかかります。  
(1時間でだいたい200～500MBくらいといわれています)

# ZOOMアプリのインストール

ZOOMアプリのインストールでは使用する機器やインストールの方法によっては、画面や方法が異なります。以下はパソコンでのインストール方法です。

- ①ラヴィータから送られた招待URLをクリックしてください。
- ②クリック後アプリがダウンロードされ、上のような画面になります。
- ③その後、『実行』をクリックするとインストールが開始されます。



# ZOOMアプリのインストール

④名前をご入力ください。

※ニックネームでも構いませんが、フルネームを推奨いたします。

⑤参加をクリックします。

A screenshot of the Zoom application's name input screen. The window title is "Zoom" with a close button (X) in the top right corner. The main heading is "名前を入力してください" (Please enter your name). Below this is a text input field with the placeholder "名前" (Name). Underneath the input field is a checked checkbox with the text "将来のミーティングのためにこの名前を記憶する" (Remember this name for future meetings). At the bottom of the screen, there are two buttons: a blue button labeled "ミーティングに参加" (Join Meeting) and a white button with a grey border labeled "キャンセル" (Cancel).

過去にZOOMを使ったことがある場合はこの画面は出ません。  
ログイン後に名前を変更することもできます。

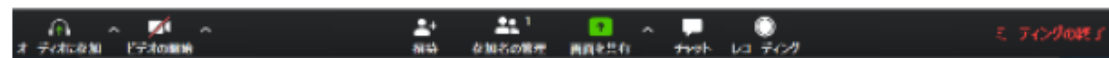
# ZOOMアプリのインストール

⑥「コンピューターオーディオのテスト」をクリックすると、スピーカーとマイクのテストができます。

※音が聞こえない場合は、選択しているスピーカーやマイクが正しくない可能性があります。

▼のメニューを開いて  
選びなおしてください。

⑦「コンピューターでオーディオに参加」をクリック。ZOOMの画面が立ち上がります。





# ZOOMアプリのインストール (スマホ・タブレット)

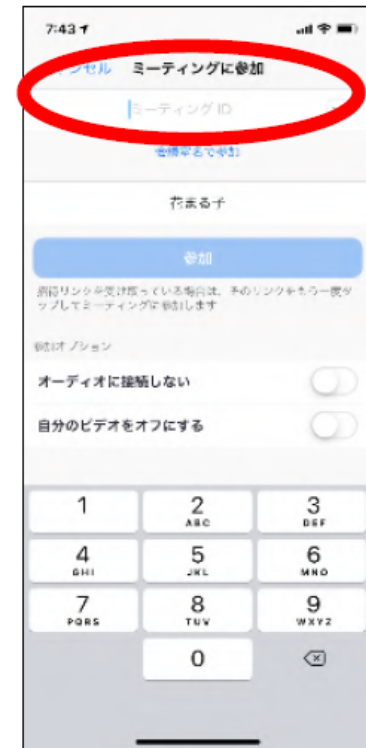
Ipadなどのタブレットやスマートフォンを使っでの設定はパソコンとは異なります。

①アプリをAppStoreやGooglePlayストアからダウンロードしておく必要があります。アプリ名は「ZOOM Cloud Meetings」です。

②ZOOMアプリを開いて「ミーティングに参加」を押します。

③「ミーティングID」(10けた)の入力を聞かれたら、送られてきたURLの数字の部分を入力します。

例：<https://zoom.us/j/1234567890>



# ZOOMアプリの操作方法



①ミュート…参加者に声が聞こえないようにする機能。

※通常はミュート（上図）にしておいてください。

②ビデオ…参加者に自分の画像を見せる機能。

※ビデオはオン（上図）にしておきましょう。

その他のボタンは押さないでください。

# ZOOMアプリの操作方法



③チャット・・・インストラクターと文章でやりとりができますが、基本的にはチャット画面はOFFにしておいてください。

勝手に書きこまないでください。



# 【ZOOMオンラインレッスン】 への入室

①顔が見えても大丈夫な方は「ビデオ」をON、「ミュート」を解除。

※ビデオのONは強制ではありません

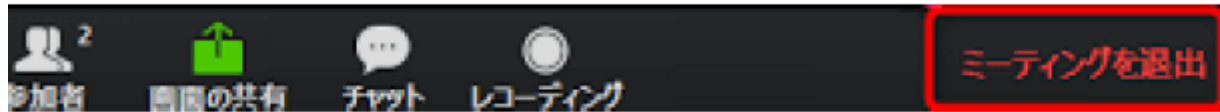
②インストラクターのあいさつ

③レッスン開始前にこちらで皆様の音声をミュートにさせていただきます。

④レッスン開始

# 途中退室する場合

時間内でも途中退室することができます。  
「ミーティングの退出」をクリックして、退出します。



※一度退出しても再度入室することもできます。

# 終わりにラヴィータから皆様へ

今後ZOOMオンラインレッスンを配信するにあたって、サポーターの皆様にご協力をお願いします。より良いサービスを提供できるように何でもお気軽にご意見をください。

また、皆様のお知り合いやそのお知り合いへと情報発信をお願いいただけませんか？  
一緒に最高のサービスを作っていきましょう！