

# Yライブ！

Zoom でオンラインレッスン実施！  
自宅のちょっとしたスペースで簡単に、  
効果的なトレーニングができます。



リモートワークの気分転換や家事の後などにお勧め。空き時間にいろいろな  
レッスンをお楽しみください！日程や内容はタイムテーブルをご確認ください。  
新たなインストラクターも登場！

## 参加方法

申し込みフォームにてメールアドレスの登録を行います。

※右の2次元コードを読み取ってください。(先着 20 名)

① レッスン開始 1 時間前に Zoom の URL をメール配信いたします。

★当日レッスン開始 1 時間前までにお申込みください。

YMCA の成人会員様限定。休会中の方も無料でご参加いただけます。

## 注意事項

- ・パソコンやスマートフォン等をご用意ください。
- ・Zoom の操作説明をお読みの上ご参加ください。※別紙参照
- ・トレーニングができる服装、水分補給ができるもの、スペースを作ってお待ちください。※手足が伸ばせる程度で OK です。



# Zoom の使い方 (PC 版)

1. PC の場合は Zoom をインストールしておいてください。

※Zoom のサイトに行けば簡単にインストールできます。

2. 開始 1 時間前に YMCA からメールが届きます。

そのメールから URL をクリック

3.



左の画面が開かれたら  
「ミーティングに参加」  
をクリック

4.



左の画面がでてきたら  
矢印をクリック

※カメラを ON の設定にしてくださいと、

フォームの修正などお伝えします。(任意)

# Zoom の使い方（スマホ版）

1. スマホの場合はアプリをダウンロードしておいてください。

※このアプリです→



2. 開始 1 時間前に YMCA からメールが届きます。

そのメールから URL をタップすると自動でアプリが開きます。

3. 開かれると右の画面になるので

「インターネットを使用した通話」を  
タップしてください。

※カメラを ON の設定していただくと、  
フォームの修正などお伝えします。(任意)

