

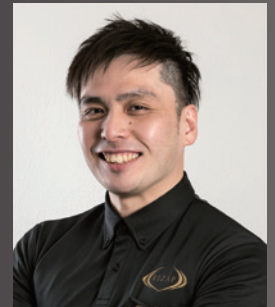


[第1回]

RIZAP LIVE配信セミナー

運動編 Part1【スタートアップコース】

開催日時 令和3年6月5日(土) am10:00 ~ am11:30



タキ セイゴ
セミナー講師：瀧 清吾氏
(登壇予定)

参加
無料



ミーティングID 958 8588 0599

ショートアカウント <https://bit.ly/3bw7bL5>

● <https://zoom.us/j/95885880599>



参加には、事前にZoomアプリのダウンロードが必要です。

Zoomアプリについては、コチラをご確認ください。 <https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>

◇自分のカラダを知ろう

- ・バランスの六診断と柔軟性診断の実技

◇RIZAPメソッドの秘密

- ・運動知識：筋力低下による健康リスク、運動習慣のメリット
- ・運動実践：効果的なトレーニングのポイント
約10種目のストレッチ・トレーニングの実践

◇理想の食生活を続ける秘訣

◇筋肉を効率よくつける栄養素



パソコンの場合

登録方法

スマートフォンの場合

- ZoomのWebサイト(<https://zoom.us/>)へアクセスいただき、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。
- 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。
- ダウンロード完了後、下記の画面が表示されると完了です。



[iPhone]

- 「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」が該当のアプリです。
- 【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。



[Android]

- Google Playを開き、検索欄に「zoom」と入力します。「ZOOM Cloud Meetings」が該当のアプリです。
- 【インストール】をタップします。



Zoomに関する
お問い合わせ

- Zoom使用時に発生する本誌記載以外の対応・トラブルについては、当組合は責任を負いかねます。
- 「Zoomヘルプセンター」にて該当項目をご覧いただくか、下記よりお問い合わせをお願いいたします。
◇ Zoomヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>
◇ お問い合わせ：<https://zoom.us/jp-jp/contact/html> ※アクセス後「メールでのお問い合わせ」をご選択ください。