



[第3回]

## RIZAP LIVE配信セミナー

## 運動編 Part2【ステップアップ編】

開催日時 令和3年11月6日(土) am10:00～am11:30 ●入室時間 am9:50～

現在のカラダの状態を知って、  
さらにステップアップするための方法を  
実践しながら学びましょう!

セミナー講師  
コンダ マナ  
近田 真奈氏



運動編 Part1【スタートアップ編】  
を実践してみて  
さらにステップアップしたい!  
今の運動トレーニングに加えて  
+αが欲しい!  
そんな方におすすめです!

◇より効果の高まる運動法

◇おやつなどの間食の摂り方

- ・ご家族で参加もOK!
- ・お飲み物と汗拭きタオルをご用意ください。

※トレーニング中は、椅子などを使用します。また、床で行う運動もあります。

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>

パソコンの場合

登録方法

スマートフォンの場合

① 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。

② 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。

③ 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】

① 「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。

② [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】

① 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。

② 「インストール」をタップします。

Zoomに関しての  
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。