

【ご参加の前に】

このセミナーはオンライン会議システム「Zoom」を利用します。

スマートフォンやタブレットでご参加の方はアプリ（無料）をあらかじめインストールしてください。

Zoom は最新版にアップデートをお願いします。旧バージョンでは参加できない場合がございます。

【参加方法】

①皆様が受講する際に使用するデバイス（パソコン・iPad・スマートフォンなど）にて事前にお送りしている URL をクリックし、参加してください。レッスンの 10 分前より参加いただけるようスタンバイしております。

* 必要に応じ、ID を入力してください。

②①の操作を完了すると画面が切り替わりますので、ビデオとマイクをオンにいただければ準備完了です！

Zoom 操作に不安のある方は、早めにご参加いただければサポート致しますのでご安心ください。

開始直前や開始直後に入室し、接続がうまくいかないといったトラブルを防ぐため、余裕を持ってご入室ください。ご協力をお願いします。

※ **Zoom 事前初めて相談室** 初めての方・不安のある方はお気軽に何でもご相談ください。

Mizuno アクアリモート部 村上→selena-s@ha.hocoroco.ne.jp

【セミナー中】

当セミナーは、原則「複数人でのご参加」はご遠慮いただいております。

申し込みをしていない人が参加することを防ぐため、また、一つのお申し込みで、複数人数で参加していないかを確認するため、以下のことをお願いしております。

・セミナー当日は、お名前をお聞きし、画面にも表示していただきます。基本的にはお顔を出してのご受講をお願いしています。

【その他のお願い】

・画面の録画・録音はお断りいたします。

・SNS などでセミナー画像を利用する場合がございます。お顔が出るのは困るという方はご連絡ください。

・Zoom の ID やパスコードは他人に教えたり SNS などに掲載しないでください。

クラス中はマイク(ミュート)をオフにして下さい。安全にエクササイズできるスペース、室温、湿度など熱中症には特にご注意下さい。