

クローバープラザ・アリーナ棟 オンラインレッスン 「らくらくストレッチ」参加手順(パソコン用)

1. オンラインレッスンに参加するには

・今回のオンラインレッスンでは、「Microsoft Teams」(マイクロソフト チームズ)というソフトを使用します。ただし、パソコンで参加される場合は、ブラウザで視聴できるため、ソフトのインストールは必須ではありません。

対応しているブラウザ

Google Chrome(グーグルクローム)

Microsoft Edge (マイクロソフトエッジ)

推奨システム要件

WindowsPC Windows 10

Mac MacOS 11

・オンラインレッスン時には、大量のデータを使用します。通信料が高額になる恐れがありますので、できる限り無線 LAN (ワイファイ) などで接続されることをおすすめします。

・設定や接続についての技術的なサポートは行っておりません。

以上、ご了承のうえ、参加いただきますようお願いいたします。

2. オンラインレッスンへの参加方法

レッスン開始 10 分前から受付を開始します。

- (1) Microsoft Edge (マイクロソフトエッジ) または Google Chrome (グーグルクローム) のいずれかのブラウザをクリックして、「クローバープラザ」で検索してください。



- (2) クローバープラザのホームページに「らくらくストレッチ」へのリンクがありますので、それをクリックしてください。
- (3) 「らくらくストレッチ」のページに「参加用 URL」がありますので、それをクリックしてください。
- (4) 「どの方法で Teams 会議に参加しますか?」と表示されたら、「このブラウザで続ける」をクリックしてください。



(5) 「会議」という画面が表示されたら、名前を入力してください。

※入力する名前はニックネームで構いません。

(6) 「今すぐ参加」をクリックしてください。



(7) アリーナ棟担当指導員からの入室許可が出るまでお待ちください。

