

第1回

予約制

参加費：無料

★スマホ講座

担当
平松
岸本
澤田

『基本的なスマホの使い方』

- ・インターネットの使い方
- ・Hollyホームページ閲覧方法
- ・QRコードの読み取り方
- ・Bluetoothとは？
- ・Wi-Fiとは？



第1回は以上の内容で行います！
次回はカメラの使い方SNS等になります

実施日：7月20日(火)

13：00～14：00 教室2

定員：20名 全会員種別の方、参加OK！

※先着順になります

参加ご希望の方はフロントまで

申込期間：7月1日(木)～7月19日(月)

第1回

スマホ講座

担当：平松・澤田・岸本

ハリーのホームページを 開いてみよう！！



これらのアイコンを押す



ハリーえいわ

検索



**検索マークの左横をタッチ！
「ハリーえいわ」と入力
してみてください！**

検索をしたら
このような画面に
切り替わります！



調べたい項目の青文字を
タッチすると画面が
変わります！

二本指で矢印の 方向になぞると 拡大できます！



先ほどの青文字を
タッチすると
このような画面に
移ります！



この旗マークをタッチ
すると、お気に入りに
追加されます！

お気に入りに追加した
ページを簡単に開くには
どうしたら良いのか
次のページでご案内！

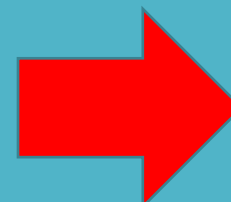
※Googleの場合です。

☆yahoo,safariは
こっちです！

お気に入り追加した ページを簡単に 開くには??



コレクションを
タッチすると...



URLとは??

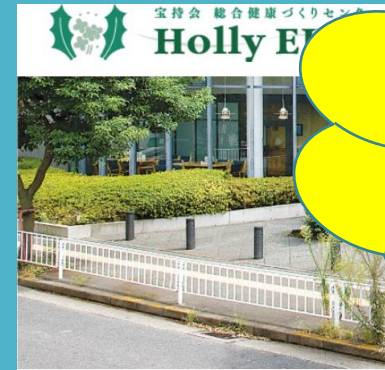
WEBページのアドレスのようなもの

この文字列をタッチすると文字の周りが青くなります！
青くなったところを長くタッチするとコピーができます！



緊急事態宣言などの対応について

緊急事態宣言等の対応については
ホームページのこの部分で
随時発表致します！！



緊急時の対応等については
この赤枠をタッチして下さい！

緊急事態宣言解除に伴う対応について
(フィットネス会員向け)

2021年6月19日更新

緊急事態宣言解除に伴う対応について
(タイム級向け)

2021年6月19日更新

緊急事態宣言解除に伴う対応について
(カルチャー会員向け)

2021年6月19日更新

スクリーンショットとは??

携帯の画面をそのまま写して画像にしたもの。
正確でスピーディーな情報共有や、自分のメモにも役立ちます!!

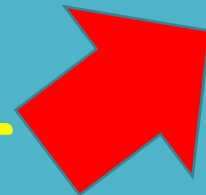
☆アイホンの方

- ①音量の+ボタンと電源ボタンを同時に押す
- ②ホームボタンと電源ボタンを同時に押す

☆アンドロイドの方

- ①音量の-ボタンと電源ボタンを同時に押す

※実はこれもスクリーンショットです



緊急時のその他の連絡方法！！

LINE



Instagram



YouTube



このQRコードの読み取り方は次のページで
ご案内致します！！

QRコードの読み取り方

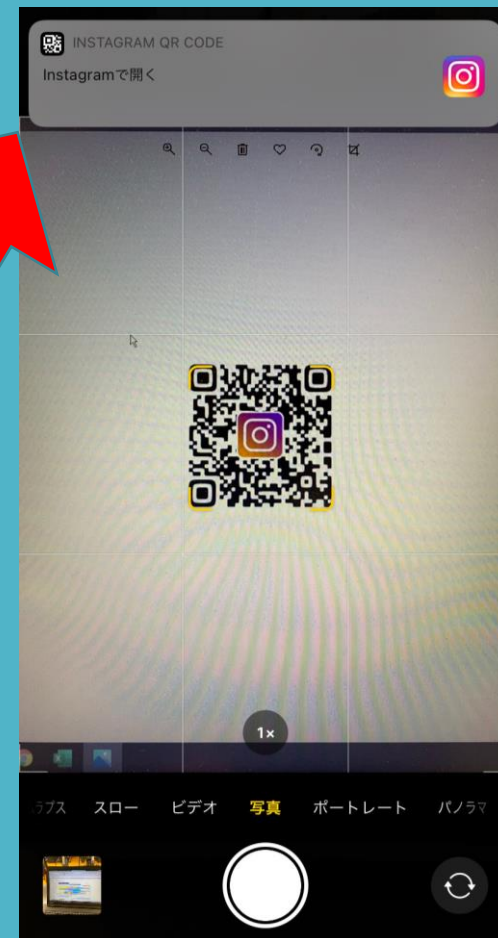
アイホン



アンドロイド



- ①左記のアイコンをタッチしカメラを起動する
- ②カメラでQRコードを映す
- ③読み取り結果をタッチする



Bluetoothとはなんぞや

- Bluetoothとは、無線通信の規格のひとつです。対応した機器同士は、ケーブルなどを接続しなくてもデータをやり取りできる便利ツールになります

一方で、「Bluetooth（ブルートゥース）」は、「1m～10m」までが一般的な送受信の可能範囲になります

Bluetoothでできること

ワイヤレスイヤホンとの接続、カーナビとの接続（出来ないのものもある）
Airdrop（アップル同士）

一度登録すると次回から自動で接続されます。



Bluetooth接続方法 (iPhone)

手順

1 設定を開く



2 Bluetooth



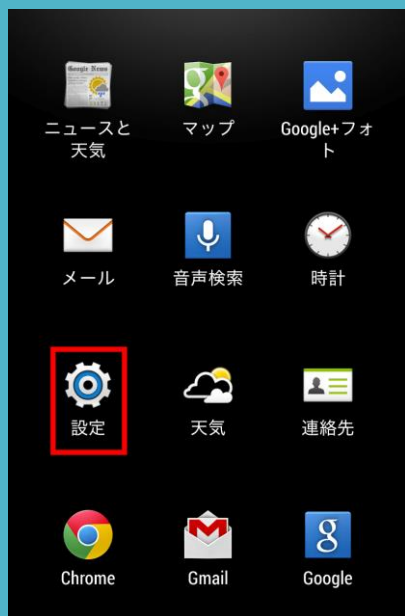
3 接続したい端末を選ぶ



一度登録すると次回から自動で接続されます。

Bluetooth接続方法 (android)

1 設定を開く



2 Bluetooth



3 接続したい端末を選ぶ



Bluetooth切断方法

1 ホーム画面から [設定] > [Bluetooth] を押す

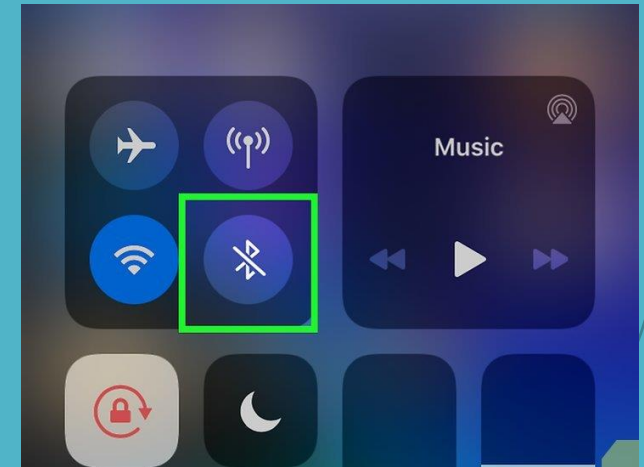


2 これを左側にします。



裏技

下からコントロール画面を出し
Bluetoothボタンを押すとすぐに切断
できます



Wi-Fiとはなんぞや



Wi-Fiルーターと、スマートフォンやPC、ゲーム機などWi-Fi対応端末があれば、それぞれの機器を相互接続し、インターネットに接続できます。

Wi-Fiルーター（親機）からは電波が飛び、その電波を子機が受け取ることで使用可能となっています。その電波は数十メートルは届くと言われ、自宅内やカフェの店内などの範囲内では、そのWi-Fiの機能が使えるということになります。

なお、Wi-Fiルーターがあるだけでインターネット接続できるわけではなく、まずはプロバイダーや回線事業者との契約が必要です。

Wi-Fiのメリット

スマホで大容量通信ができる
(通信制限が来ない)

使用場所を選ばない
(電波が届くところであればOK)

多数の機器でも接続しやすい
(制限台数まで)



Wi-Fi接続方法

iPhone編

1 設定を開く



2 Wi-Fiを押す



3 接続オンにする



4 接続したいのを選ぶ



Bluetooth接続方法 (android)

1 設定を開く



2 Bluetooth



3 接続したい端末を選ぶ



からだステーションとは・・・



データにもとづき

効果的な運動をアドバイス!!!

からだステーションの来館から退館までの流れ

- 1.入退館タブレットで入館を選択します
- 2.体重・血圧・TANITA体組成を測定して記録に残しましょう
- 3.トレーニングを行います
- 4.トレーニング後、入退館タブレットで退館を選択します

からだステーションの利点

1. ジム通いの成果が**自動で**記録され、実感できる
2. いつでもどこでも**アプリ**で記録、確認できる
3. 運動、来館がポイントになり**景品と交換**できる
4. **体組成計**や血圧計を利用すると結果を測定、記録できる

1. ジム通いの成果を自動で記録され、実感できる



2.いつでもどこでもアプリで記録、確認できる

The screenshot shows a fitness app interface for a user named 'Fitness lover'. The dashboard includes a profile header, a progress bar for daily calorie intake, energy points, and various activity metrics.

Header: Fitness lover様 いつもご利用ありがとうございます。あなたのトータル入館数は120（今月は10回）です。システム利用期間：60日です。 Ailife+会員ステーション からだステーション

Progress Bar: 現在の目標は「1000kcal」です。目標は41.8kg・達成率と62%です。入館目標は20回です。
今日の室内消費カロリー: 300kcal
2/22 スタート | 2/21 コール
いままでは 1,285kcal消費 | 目標数値 : 5,200kcal (現在達成率 : 24%)

Energy Points: エナジーポイント 200ポイント
12月2日で「100ポイント」が変動するポイント。

Activity Metrics:
今日の運動消費カロリー: 68.7 kcal
今日の歩数: 2,376歩
今日の平均心拍数: 123.8bpm
今日の歩速: 17.9歩/分
あなたの平均年齢: 18歳

Message: 皆様からのメッセージ
ただいま、ご紹介キャンペーンを実施しています。ご家族、ご友人、会社の仲間をご紹介してご入会して頂ければ、素敵なクーポン券を差し上げています。ぜひこの機会に一緒に汗を流す仲間を増やしましょう。

Navigation Menu: ←今のあなた, 過去のあなた, お知らせ, エナジーポイント, 健康レシピ, からだ通信簿, カレンダー, ランキング・グループ

3.運動、来館がポイントになり景品と交換できる

エネルギーポイント

9,200ポイント

3月31日で98ポイントの有効期限が切れています。

種別ポイントが交換出来る数に達したら、受付でお好きな商品と交換して下さい。

ポイントについては



ポイントの利用法・交換方法は受付までご確認ください。またお手持のスマホでバーコードを読み取るとポイント取得ページまで導かれます。

ポイントと交換できる商品

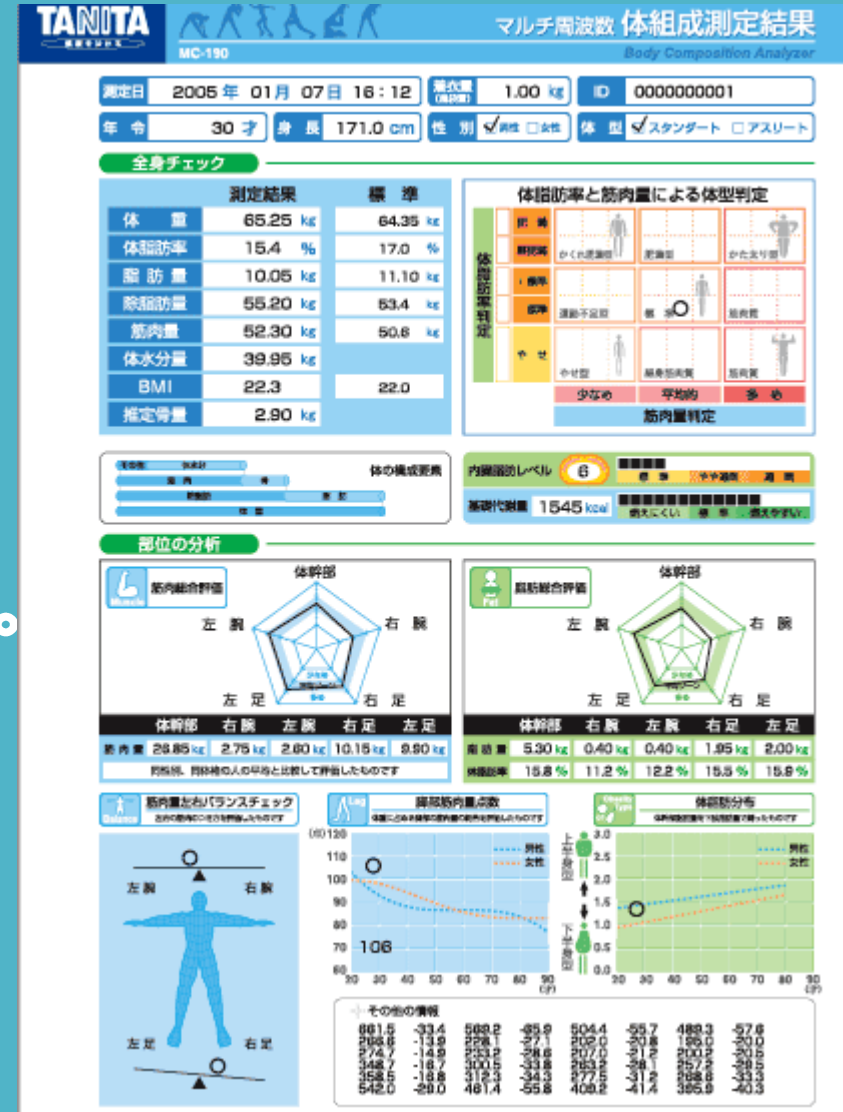
商品には限りがありますので、ご希望の商品と交換出来ない場合があります。また、一度交換した商品を別の商品へのお取り替えはできません。予めご了承下さい。商品交換は各1個ごとの交換とさせていただきます。ポイント交換で不明な点がありましたら、各日程の受付までご連絡下さい。

50 Point

<p>大塚製菓(株) ソイジョイ</p> <p>大塚製菓 1ヶ</p>  <p>50ポイント</p>	<p>大塚製菓(株) ソイジョイ</p> <p>大塚製菓 1ヶ</p>  <p>50ポイント</p>	<p>大塚製菓(株) ソイジョイ</p> <p>大塚製菓 1ヶ</p>  <p>50ポイント</p>
--	--	--

4. **体組成計**や**血圧計**を利用すると**結果を測定、記録**できる

TANITA体組成を測ると、**体重・体脂肪率**はもちろん**BMI・筋肉量・脂肪量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量**などいろいろな結果が表示されます。さらに、**身体筋バランス**なども見る事ができます。



その他便利な機能！！

☆文字サイズの変更！

iPhone：「設定」→「画面表示と明るさ」→「文字サイズを変更」から変更可能。

Android：「設定」→「ディスプレイ」のフォントサイズを変更する項目で変更可能。

☆画面の拡大表示！

設定→画面表示と明るさ→表示→拡大をタッチ

☆バッテリーを%表示に！

設定→電池（バッテリー）→電池残量をオンにする

ご清聴

ありがとうございました♪