

オンラインレッスンを始めよう!!

数年前からジワジワと広まってきているオンラインヨガ。今年に入って新型コロナウイルスの影響で、スポーツジムやヨガスタジオの休業により更に普及し、今や新時代の定番になりつつあります。今回は改めてそのオンラインレッスンを徹底研究。あなたもオンラインレッスンを始めてみませんか？



1 どんな方法でやればいいのか？

▶ビデオレッスン

自分で動画を作成する為、何度も撮り直しをする事が可能です。アーカイブとして受講者の方にも好きな時間に何度も見ていただく事ができます。そのツールも様々で、YouTubeやVimeo、個人のホームページやFacebookにレッスン動画を投稿するなど様々なやり方があります。

▶ライブレッスン

受講者の方と『リアルタイムでコミュニケーション』をとりながらのレッスンが可能です。テレビ会議システムのZoomなどを使用すると、受講者のポーズをチェックしながらレッスンが出来ます。スタジオのように声でのアジャストができ、受講者の満足度もあがります。他にもInstagramやFacebookなど、ライブではありませんが相手が見えない状態で、コメントのやり取りをしながらのレッスン開催もあります。

予約・課金は出来ませんが、InstagramやFacebook・YouTubeでの配信は不特定多数の目に留まるので、新規受講者の獲得にお勧め！その他の課金制クラスへの誘導ツールとして使ってみては？

▶声の大きさ、聞き取りやすさ

受講者の方からのリアルな反応がわかりづらいので、リアルレッスンよりも、よりゆっくりと、わかりやすく、声をハッキリとさせる必要があります。必要に応じて外付けのマイクを使えば、よりクリアな音質になります。

レッスンでは動きがあるので無線マイクがお勧め！

低価格で使いやすさを求めるなら
Anpoo (2020進化版) Bluetoothヘッドセット
マイク内蔵のイヤホン。

▶軽量で負担もなく操作もワンタッチ。音もクリア

本格派で動画配信が多い方ならこちら
SABINETEK SmartMike+ Bluetooth
ワイヤレスマイクシステム

▶小さくて軽い。また、背景雑音を低減してくれる。
YouTubeやSNSに直接ストリーミングしたい人にお勧め

▶リアリティ

目の前に受講者はいませんが、画面の向こうに一緒にレッスンを受けてくださっている人がいるという視点でレッスンをする事が大切です。それが違いを生みます。視線を画面に送ったり、Zoomなどで受講者が見える場合は、ポーズをチェックし声がけをするなどして、リアルなレッスンの雰囲気を出しましょう。

▶ミラーリング※

インストラクターの方なら普通のレッスンで、ミラーリングでの指導には慣れていていると思います。使用する機器や、使用する媒体でそもそもミラーリング機能が搭載されていたりもするので、その都度確認してからレッスンを進めましょう。

※左右逆の動き。受講者の方から見て同じ方向になるよう鏡のように動くこと。

4 その他のお悩み

▶値段設定

無料開催や、有名インストラクターの安価なオンラインレッスンなどもあり、設定が難しいところです。一概に安く設定するのではなく、オリジナルのプランを考える事が求められます。

例えば!!

大手オンラインヨガ配信サービス【受け放題】の場合(30分・60分クラスに関わらず1日2レッスンまで)月額¥5,980。30日間、毎日2レッスンを受けたとすると... 1レッスン約¥99という破格の金額を提示しています。

2 早速始める前の用意

▶通信環境の確認

オンラインヨガではまず接続が良い事が大前提です。お互いレッスン中にストレスを感じないよう、通信環境を整えましょう。Wi-Fiを使用する場合は、レッスンで使用する部屋でもしっかり接続されているか確認が必須です。

◆モバイルWi-Fiで実施すると1時間で1GB程度使用してしまうので注意が必要。

◆定期的なパソコンのキャッシュクリアや、同一回線で他機器でのネット使用が重ならないように注意が必要です。

▶使用機器

使用する機器はパソコン、携帯、iPadが主なアイテムです。画面が小さくなればその分自分も確認しづらいので、別途変換ケーブルなどを購入して接続し、テレビの画面にレッスン画面を映す事もできます。

3 他と差をつけるポイント

▶画質、照明

内蔵カメラでも配信はできますが、外付けのカメラを使用すると更にクリアな画像を届けられます。また、室内が暗いと、受講者からポーズが見つらい為、照明を用意するのもお勧めです。今は様々な配信用の照明機器が販売されているのでチェックしてみてください。

スタンドタイプの照明を左右で2つ使いするのがお勧め。1台のみで正面から当てると影ができてしまうことがあります。斜めに当てるのではなく、壁に当ててその反射で明るくしたりするのもお勧めです。

選ばれるオンラインヨガクラスをつくるには？

どんな人に
どんなクラスを
いつするか
ターゲット設定を明確に!!

ターゲット

既にリアルクラスの受講者向け▶リアルレッスンと同じ時間に配信することでユーザのヨガ時間を確保できる。

新規受講者向け▶レッスンしたいパーソナルの設定をし、必要な時間帯でのレッスン開催の告知が必要。

告知媒体▶パーソナルにキャッチしてもらいやすそうな方法を吟味する。SNS、チラシなど。

ヨガインストラクター向けクラスの開催▶オンラインでのティーチャーズトレーニングも開催されている。

あらゆるレッスン展開を考えてみましょう。

レッスン内容

在宅ワークの増えた今だからこそ、ヨガのスタートとしてオンラインレッスンを選んでもらう!

▶超初心者向けのクラスや子育てで時間の取れない人、仕事の合間に受けられる時短クラスなど。

▶自粛で増えたストレスを抱えた方へのマインドフルネスや瞑想のクラスなど。

時間帯

オンラインならではの超早朝、深夜の配信はニーズが高く、オンラインヨガ配信サービスでは人気のクラス。

寝る直前の「寝落ちヨガ」や、早朝の瞑想クラスも人気がある。

移動の手間もなく、時間も自由自在! 普段繋げられない方も繋げられるオンラインレッスン! 初めからスムーズにはいかないけれど、アクシデントがあっても諦めない心が大切。あなただけのオンラインレッスン、是非始めてみませんか?



PRESS INFORMATION

人気ヨガ雑誌Yogini9月号
【逆転のポーズを克服!】
ポーズ&ファッション特集ページ

Yogini 9月号(vol.77)数ページに渡りヨガワークスのマット&プロップスをご紹介いただきました!ファッションページでは、最新ファッションに合わせたヨガマットをコーディネート。今季新色【マスタード】がシックな色合いのヨガウェアにベストマッチ!たくさんカラーがあるので、是非気分を使い分けてみてください。表紙にはついにタルーン先生が登場!2018年ヨガフェスタ横浜トライアルクラス講師・ヨガワークス連載にもご登場いただきました!さすがモデルさん、圧倒的な存在感ですね。



7月20日発行/エイ出版社

Yogini Vol.77

P32-P33・P36-P37・P40-P41
▶OVERCOME THE INVERSION POSE! P112-117 ▶Fashion
【掲載商品】
・ヨガブロックA ・ヨガブランケット
・ヨガマット6mm
・ヨガマット モリ
・プラネットサダナ ・坐メディテーションマット

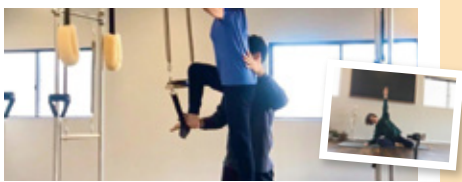


新型コロナの
逆境をバネに!



ONLINE LESSONを開始されたお取扱店様を紹介いたします!

Pilates Station Light



相鉄線二俣川駅北口のピラティス専門店『マシン個別指導から少人数でのグループレッスンまで、ピラティスで体の歪みを整え人生をより豊かに過ごす為のヒントをご提供。オンライン指導もいち早く取り入れております。』



<https://pilates-light.com> <https://www.hopestudio39.com>

Studio Yoga Chitta



江東区清澄白河、五感も喜ぶYogaスタジオ「オンラインでは、まるでプライベートレッスンを受けているような感覚で、心地良さを大切にしています。安心してYogaを楽しんで貰えるよう、経験豊富な講師陣がオンラインとスタジオの二本立てでクラスを開講しています。」



<http://www.st-yogachitta.com> @studiogyogachitta

Yoga Prana



少人数制・本物のヨガを伝えるスタジオ「お家でヨガ習慣になる月額制オンラインヨガレッスンです。日常に取り入れやすい1回30分のレッスンが、遅めの朝と夜のクラスそれぞれ週3~4回ずつあり、回数無制限でご参加可能です。個別でヨガセラピーもご相談ください。」



<https://yogaprana-school.com/> @sachi_yogaprana

北風 百恵



フリーヨガインストラクター「都内ヨガスタジオ、企業などでヨガ指導中。アーサナや瞑想を通して丁寧に自分と向き合うヨガを大切にしています。おうちで気軽にヨガを始めたい方へパーソナルオンラインレッスンを開講中。個人のお悩みに合わせてレッスンをさせていただきます。」



<https://m.facebook.com/people/北風百恵/100024467990889> @moppyoga

ヨガワークスは、これからもヨガを愛する皆様のご活躍を応援いたします

FACEBOOK LESSON RELAY

VOL.1 尾形 弓子 先生 体の硬い人の 為のヨガ	VOL.2 渡邊 侑紀 先生 キッズヨガ☆ シーグラスと海の旅	VOL.3 関 江未 先生 全身の巡りをよくしよう!股関節まわりを ほぐすヨガ~バイリンガルヨガ~	VOL.4 Aki Wong 先生 疲れない パワーヨガ
VOL.5 嶋 彩花 先生 梅雨のだるさスッキリ! 肩凝り解消レッスン	VOL.6 澤畑 ちくさ 先生 ヨガで二の腕引き締め& お肌のトーンアップ!	VOL.7 Jun 先生 上半身を 気持ち良く動かそう!	VOL.8 YACCO 先生 寝転んだまま できるヨガ
VOL.9 CHIAKI 先生 ほぐしヨガと、 座った太陽礼拝	VOL.10 南 舞 先生 呼吸を大切にす る太陽礼拝	VOL.11 田中 香 先生 腰痛をリセットする ヨガ	レッスンリレーにご参加された インストラクターの皆様 本当にありがとうございました!



ヨガワークス公式キャラクター ワー子
使用マット:ヨガマットモリ3.5mm
¥4,000(税別)

オンラインレッスンを受けてみた!

コロナの影響でスタジオレッスンが受けられなくなったワー子。そうだ!オンラインヨガ!流行りに乗ってチャレンジしてみました。
どのレッスンを受けようか?
Zoom配信、instagram、YouTube、facebook、LINE...何をしようか迷った結果、日ごろ通いなれたスタジオで開催しているレッスンをチョイス!
Let's try!
まずは無料体験。スタジオのシステムに入ってレッスン受講。先生がポーズのチェックもしてく

れてスタジオと同じ感覚で受けられる。思ったより全然良い!楽しいわぁ!
続けてみよう!
無料体験も多し、せっかくだから普段は通えない遠くのスタジオや憧れのインストラクターのレッスンにもチャレンジしてみよう~!オンラインレッスンにすっかりはまったワー子なのでした。

とにかくラクチン&自由度の高さが◎
朝早くから夜遅い時間まで開催されているから、好きな時間に気軽に参加できる
電車に乗らなくてもいい、メークしなくてもいい、起き抜けでもいい。
マットさえあればMYヨガスタジオに!



WAFFLE YOGA RUG 2020 上半期人気ランキング

汗による不快感や滑りを解消するヨガラグ。汗をかいた夏のヨガや、ホットヨガで大活躍!丸洗いできることから、今年はコロナ対策として使用される方も。そんなヨガラグの栄えある第1位は...「フレンチラベンダー」!ラベンダーにピンクのバイピングがアクセント。甘すぎない配色が人気の秘訣でしょうか。第2位は爽やかさが魅力の「ジェイドグリーン」第3位は落ち着いた色味の「グレイパープル」という結果でした。マットにはないカラーも多いので、この夏はヨガラグでイメージチェンジを試みるのはいかがでしょうか?

Natural Life 魔女のレシピ

暑い夏のカラフル☆ときめき☆ ハーブアイスキューブ

暑い夏を涼しげに演出してくれて、急な来客でもお洒落なドリンクでおもてなしができる!とっても可愛く鮮やかなアイスキューブの作り方を紹介します。材料はとってもシンプル。ハーブとお湯だけ。

【材料】
■ローズヒップ 5g
■バタフライピー2g
■ぬるめのお湯
それぞれ300ml



【作り方】
製氷皿にそれぞれハーブを均等に入れ、ぬるま湯を注ぎ、しばらく置いて色が出始めたら冷凍庫で凍らせて出来上がり。

選んだハーブはどちらも美肌効果のあるハーブ。他にもお好みでミントを使ったり、エディブルフラワーを使ってもとっても可愛い氷が作れます。アイスキューブが出来上がったら、グラスに入れ、ソーダ水や、夏の風物詩ラムネなどを注いでアイスドリンクを楽しんでみてください。バタフライピーの方は、レモンを絞ると色が青から紫、紫からピンクと色が変わっていくのも楽しいですよ。

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ yogamat.jp



ヨガプレス #149 2020年8月号

2020年8月15日発行

企画・編集 有限会社ヨガワークス

〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-15 東銀2ビル2F

Tel:03-3544-1886 Fax:03-3544-1884

ブランドサイト yogaworks.co.jp

ビジネスサイト yogamat.jp

配信停止をご希望の方は、取扱店登録名、ご担当者様名、お電話番号を明記の上、下記メールアドレス宛にご連絡ください。mail:sales@yogaworks.jp 表示価格は全て税抜きです。/ 実際の商品と写真が異なる場合があります。/ サービスの展開期間は予告なく変更される場合があります。/ 本フリーペーパーの掲載写真・文庫・イラストの無断転載を禁じます。/ すべての著作権は有限会社ヨガワークスに帰属します。©YOGA WORKS co., Ltd. All rights reserved.

Follow us!

@yogaworkscojp



＝ 編集部のおつぶやき ＝

今年も暑い夏。毎年暑さが増している気が…。ふと空を見上げてみると、抜けるような青空だけは子供の頃から変わらず、気分をスカッとさせてくれます。いつもと少し違う夏休み、熱中症や夏バテにご注意を!

