

POLAR CLUB



目次

目次	2
使用開始 方法	6
Polar Clubについて	6
Polar Clubアプリ	6
Polar Clubウェブサービス	6
Polarエコシステム	6
要件と推奨されるセットアップ	7
Polar Clubサブスクリプションに登録	8
Clubアカウントのよくある質問	9
Polar Clubアプリが利用できる国は?	9
Clubコミュニティを使用したくありません。どうしたらいいですか?	9
システム メンテナンス	10
Polar Clubアプリの設定	10
iPad画面を外部スクリーンで表示する	11
クラブの外観	11
クラブ心拍数ゾーン	12
サマリーメールを送信	13
外部画面ビュー	13
インストラクターを管理	13

インストラクターをクラブに招待	13
インストラクターを削除	14
心拍センサーとフィットネストラッカーを追加	15
レンタル可能な心拍センサーの登録	15
心拍センサーのメンテナンス	19
心拍センサーの電池	19
クラブコミュニティ	20
キャンペーン	20
新キャンペーンを作成する	20
キャンペーン中	22
キャンペーンを編集または削除する	23
システムメンテナンスのよくある質問	24
カスタマーサインインとクラスの実施に同じiPadを使用できますか?	24
クラブメンバーは自身の心拍センサーを使用できますか?	24
Polar Clubに対応するセンサーは?	24
Polar Clubは、他のメーカーの心拍センサーに対応していますか?	25
クラスとスケジュール	26
クラステンプレートを管理	26
クラスのスケジュールを作成	27
スケジュール表示	29
クラスとスケジュールのよくある質問	31

クラスにおいてモニタリングできる参加者の数は?	31
同時に実施できるセッションの数は?	31
最大何時間のクラスを作成できますか?	31
トレーニング	32
心拍センサーの装着	32
クラスにサインアップする	32
Flowウェブサービスのオンラインサインアップ	32
アプリ経由でサインインする	34
オプション1: クラスにサインアップ	35
オプション2: 新しいPolarアカウントを作成し、クラスにサインインする	36
自動的にサインインする	37
使い方	37
Polar Clubアプリでクラスを始める	38
クラス内の機能	41
ライブビュー	41
トレーニング概要	43
トレーニング履歴	44
トレーニング概要Eメール	44
トレーニングのよくある質問	45
クラスにおいてインターネット接続が機能しない場合は?	45
Polar Clubはオフラインで使用できますか?	46

Polar プライバシーポリシー	47
Polar プライバシーポリシー	47
Polar Club - フィットネスクラブ向け説明書	47
Polar Club - エクササイザ向け説明書	47

使用開始 方法

POLAR CLUBについて

Polar Clubは、魅力的なグループトレーニングクラスをフィットネスクラブをもたらす心拍数ベースのソリューションです。心拍数トレーニングと楽しい賞がPolar Clubの中核にあり、クラブメンバーの努力を高め、意欲を向上させ、トレーニング継続を奨励します。

主な特徴：

- グループトレーニングクラスの実施に使いやすいアプリ。
- クラスの強度に関するリアルタイムのフィードバックにより、インストラクターは、個人として、グループ全体としても参加者をガイドできます。
- 参加者が異なる強度で心拍数ベースのトレーニングの効果を理解し、トレーニング目標を達成できる簡単な方法。
- ゾーンタイムやカロリートロフィーといった、グループと個人の賞で参加者の意欲を向上。
- 効果的なグループトレーニングクラスのスケジュール管理と最適なワークロード計画を実現、従業員生産性を最大化。
- Polar Clubアプリは、いくつかのPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーに対応しています。サポートページの[対応するPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーのリスト](#)をご参照ください。

POLAR CLUBアプリ

Polar Clubアプリでクラスを簡単に運営できます。リアルタイムの心拍数ベースのガイダンスにより、インストラクターは、誰がトレーニングについてきているか確認でき、グループを適切にガイドできます。クラス終了後にグループ全員でトレーニングの概要を確認できます。

Polar Club アプリでは、クラブの設定、クラスのスケジュール管理、インストラクターの招待を実行できます。

Polar ClubアプリをApp Storeから検索・ダウンロードすることにより開始します。アプリを開き、お使いのPolar Clubアカウントのユーザー名とパスワードでサインインします。

POLAR CLUBウェブサービス

Polar Clubウェブサービスのあなたのホームページでは、Polar Clubよりご活用していただくためのお役立ち情報が見つかるリンクなどをご紹介します。クラブのアカウントページで、あなたのクラブアカウントのデータを閲覧・編集することができます。お使いのPolar Clubアカウントでサインインします：polar.com/club。

POLARエコシステム

Polar Clubに加えて、Flowエコシステムは、快適なフィットネスが実現できるよう、オーナー、インストラクター、クラブメンバーに完全なソリューションを提供します。

- **Polar Flowウェブサービス:** Polar Flowウェブサービス(polar.com/flow)を使用すると、クラブメンバーはパーソナルトレーニングデータを簡単に表示し、進捗状況を確認できます。
- **Polarフィットネス・トラッカー:** クラブメンバーが、減量からイベントに向けてのトレーニングに至るまで、目標を達成できるよう、連携できるフィットネス・トラッカーが用意されています。
- **Polar Coach:** 無料のPolar Coachサービスにより、パーソナルトレーナーは顧客の成功を簡単に管理・ガイドできます。Polar CoachとPolarフィットネス・トラッカーにより、パーソナルトレーナーは、顧客の毎日24時間アクティビティデータにアクセスできます。詳細については、こちらをご参照ください: flow.polar.com/coach。

要件と推奨されるセットアップ

Polar Clubと共にクラスの実施に必要な項目の概要:

- Polar Clubアカウント
- Polar ClubウェブサービスやPolar Flowウェブサービスにアクセスできるインターネット接続のあるコンピュータ
- iPad Air(iOS 14以降)、信頼性の高い、高速のモバイルデータまたはWi-Fi接続
- Polar Clubアプリ(App Storeからダウンロード可能)
- 対応するPolar心拍センサーとストラップ。Polar Clubアプリは、いくつかのPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーに対応しています。サポートページの[対応するPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーのリスト](#)をご参照ください。

推奨されるセットアップ

1. インストラクターが使用するiPad

このiPadにより、インストラクターは、トレーニングセッションを開始します。これは、セッションにおける、参加者の心拍数の確認ウィンドウにもなります。

2. ビデオプロジェクターまたはTV

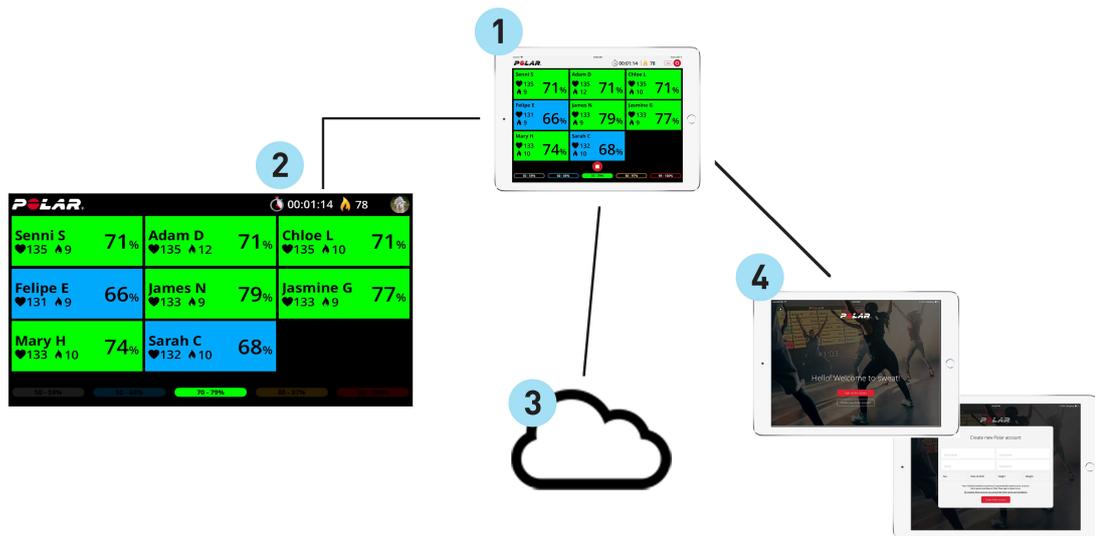
トレーニング時に参加者が心拍数を確認できるようにしたい場合、対応するケーブルおよび(または)アダプターでiPadをビデオプロジェクターまたはTVに接続します。Apple TVとAirPlayを使用する場合、iPadのガイドランスに従ってください。

3. オンラインサインアップ

オンラインサインアップでは、メンバーは、1週間前までに、Flowウェブサービスでクラスにサインアップできます。Polar Clubウェブサービスのクラブの設定で、オンラインのサインアップを有効/無効にできます。

4. クラブ到着時にカスタマーサインインに使用するiPad(1、2台)

すでにPolarアカウントを持っているメンバーと、クラスへのサインイン前にPolarアカウントの作成が必要なメンバーのために、別のiPadをご用意しておくことをおすすめします。これにより、待ち時間も少なく、スムーズにクラブに参加でき、アカウント作成時にメンバーのプライバシーも守られます。



5.

POLAR CLUBサブスクリプションに登録

1. まず、polar.com/club ウェブページからPolar Clubアカウントを注文します。サブスクリプションは、30日間の無料トライアル期間が付属します。トライアル期間中はいつでもサブスクリプションをキャンセルすることができます。
2. クラブの場所を選び、次に**クラブ登録** で選択します。
3. Polarアカウントを作成する、またはアカウントをすでにお持ちの場合はそのアカウントでサインインします。Polarのウェブサービスまたはモバイルアプリケーションにサインアップする、製品の使用を開始してアカウントを作成している場合、ユーザー名とパスワードはPolar Clubウェブサービスでも使用できます。同じメールアドレスによるPolarのウェブサービスへのサインアップは1度のみです。ユーザー名は、お客様のメールアドレスとなります。
4. **クラブ情報** : クラブ情報を入力します。こちらに入力したクラブのメールアドレスは、請求書やサブスクリプションに関するその他の情報を送信するために使用されます。

5. **サブスクリプションの詳細**: お支払いの種類を選択し、入力したクラブの住所と異なる場合は請求先住所を入力します。利用規約を読み、チェックボックスを選択して同意します。
6. **支払い**: お支払いのサマリーと詳細が確認できます。サブスクリプション登録が完了すると、サマリーを印刷したり、クラブのホームページにアクセスしたりできるサブスクリプションサマリーページが表示されます。
7. **開始方法を記載したEメール**がクラブのEメールアドレスに送信されます。30日間の無料トライアル期間がすぐに開始します。

CLUBアカウントのよくある質問

POLAR CLUBアプリが利用できる国は?

polar.com/club にアクセスし、Polar Clubサブスクリプションに登録します。サブスクリプションプロセス時にドロップダウンリストから場所を選択します。Polar Clubのサービスが現在あなたの国でご利用いただけない場合は、追ってお知らせいたします。

CLUBコミュニティを使用したくありません。どうしたらいいですか?

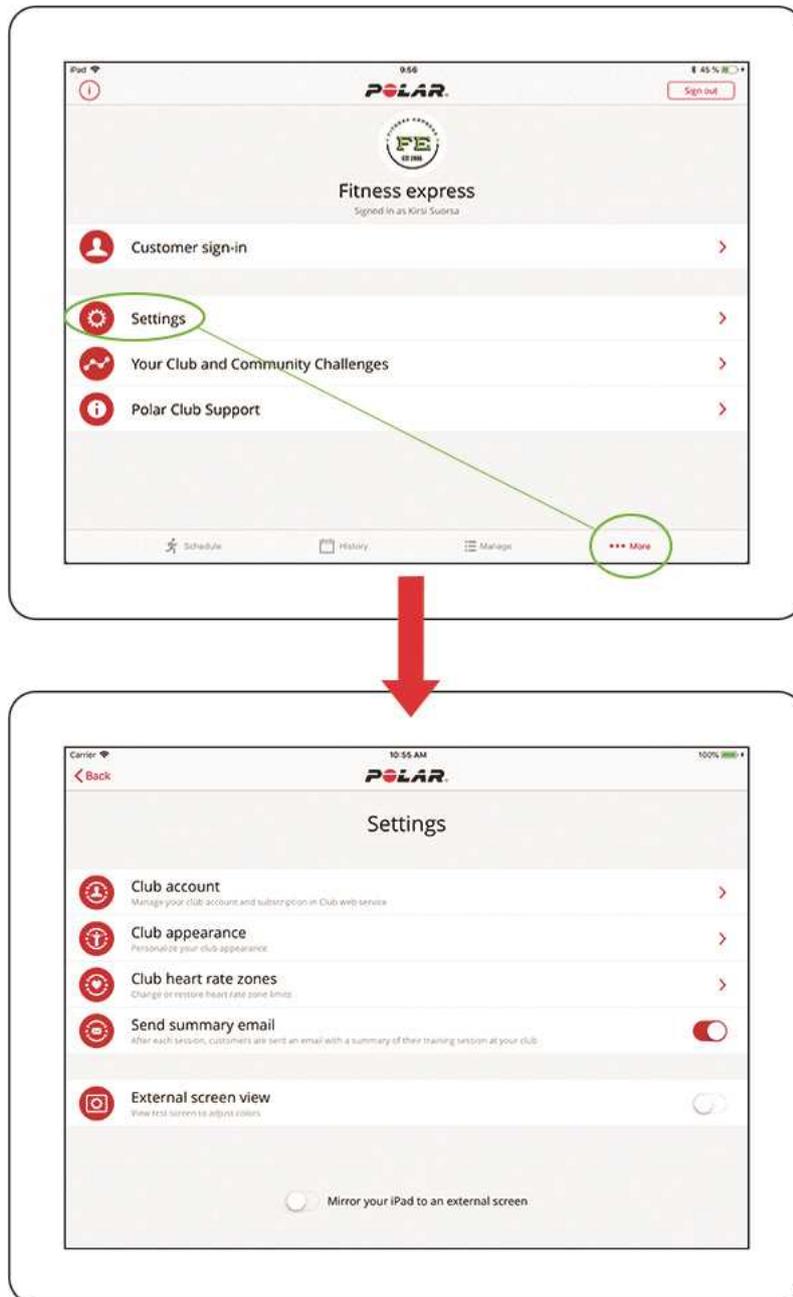
クラブ管理者として、コミュニティページからクラブのコミュニティを削除できます。コミュニティを削除すると、オンラインでサインアップできなくなりますが、Polar clubアプリ (iPad) で参加者のサインアップを行うことにより、引き続きサービスを使用できます。

 **コミュニティが完全に削除されます。** クラブのコミュニティを削除すると、そのコミュニティは再び使用することはできません。異なる名前 で新しいアカウントを有効にする必要があります。

システムメンテナンス

POLAR CLUBアプリの設定

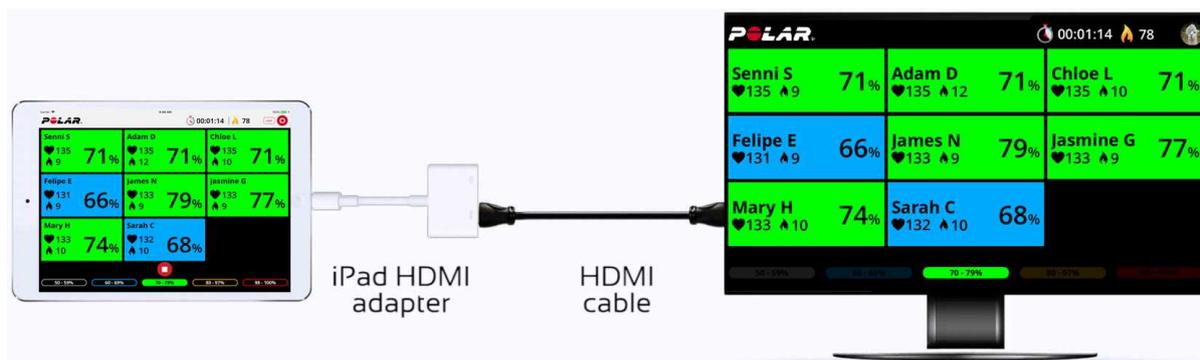
Polar Clubアプリで、「詳細を見る」メニューに進み、「設定」を選択します。



IPAD画面を外部スクリーンで表示する

「設定」ビューの下部のスライダーを使用して、iPad画面のミラーリングを有効または無効にします。ミラーリングを有効にした場合、iPadをビデオプロジェクターまたはTVに接続すると、iPadに表示される画面の内容が自動的に外部画面にミラーリングされます。

 iPadをビデオプロジェクターまたはTVに接続するには、適切なAVアダプタとケーブルが必要です。

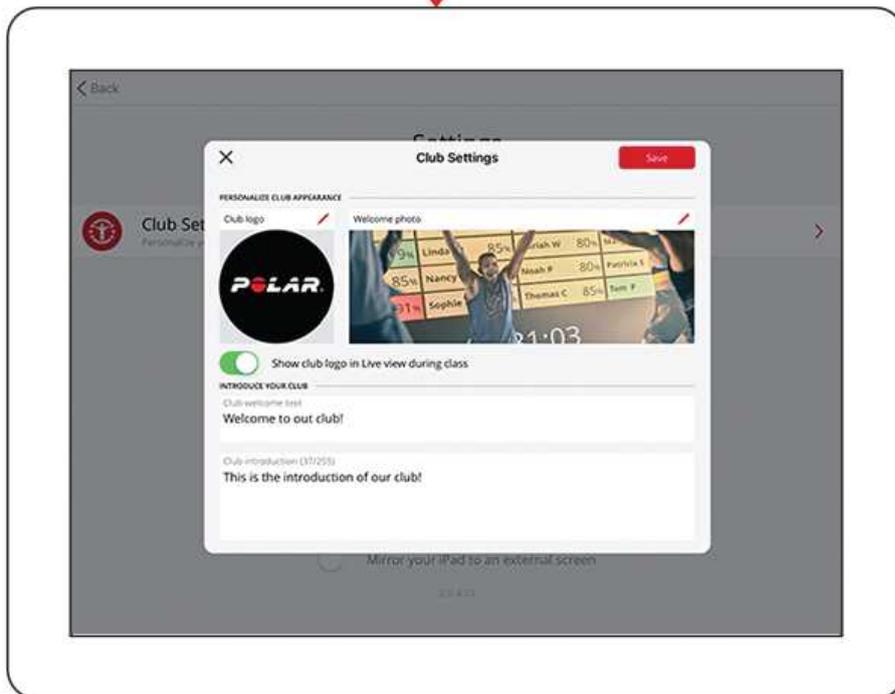
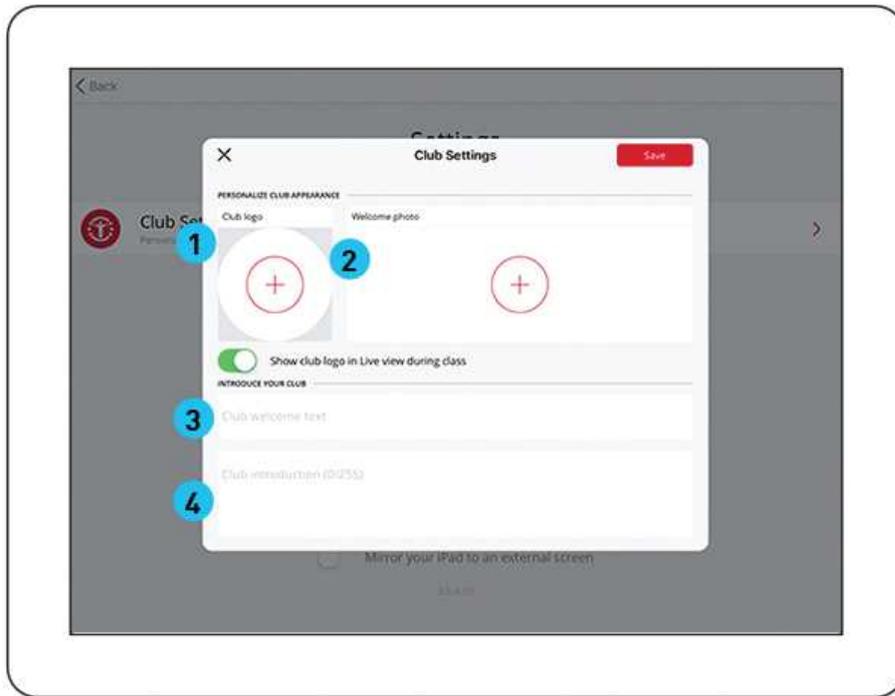


クラブの外観

Polar Clubアプリで、**詳細を見る**メニューに進み、**設定 > クラブ表示** を選択します。

 クラブの外観設定は、クラブの管理者だけが見ることができます。

1. **クラブのロゴを追加する**: クラブのロゴは、Polar Flowウェブサービスのクラブコミュニティページに表示されます。クラブのロゴをクラス活動中にライブビューで表示することもできます。ライブビューで、クラブのインストラクターは、画面の右上隅にある歯車のメニューからロゴを有効または無効にすることができます。
2. **ウェルカム画面写真を追加する**: クラブを紹介する写真を追加して、コミュニティページを作成できます。
3. **クラブウェルカムテキスト**: クラブメンバー向けのウェルカムテキストを入力します。このテキストは、クラスへのサインアップ時にPolar Club iPadアプリのサインインページで表示されます。
4. **クラブの紹介**: クラブの紹介を入力します。このテキストは、Polar Flowウェブサービスのクラブコミュニティページに表示されます。



クラブ 心拍数ゾーン

心拍ゾーンのリミットを変更または復元します。この設定により、トレーニングセッション時の色/心拍数の割合の表示方法を設定できます。

 心拍ゾーンの設定は、クラブの管理者のみ閲覧することができます。

サマリーメールを送信

スライダーを使って、オン・オフ設定を切り替えます。

オンに設定されている場合、また同時にあなたのクラブメンバーが既にPolar Flow アカウントのPolar Club コミュニケーションPolar Club(設定 > プライバシー)の必要事項に同意済みである場合、クラブメンバーには、簡単なトレーニングサマリーメールが、Polar Clubトレーニングセッションに参加するたびに送信されます

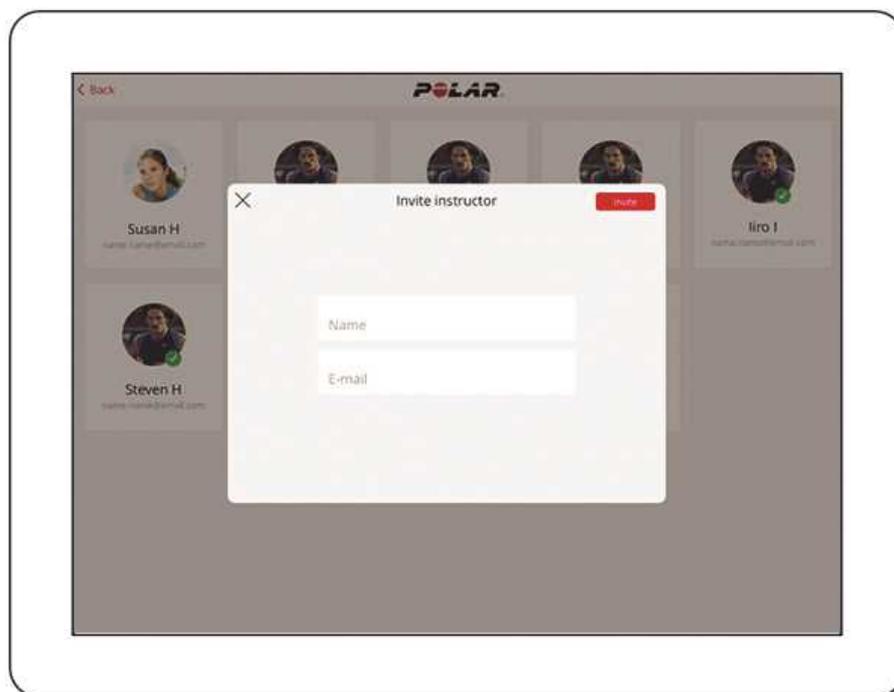
外部画面ビュー

テスト画面を表示して、外部画面の色を調整します。

インストラクターを管理

インストラクターをクラブに招待

1. 新しいインストラクターをあなたのクラブに招待するには、Polar Clubアプリの管理画面で **インストラクターの管理** を選択してください。
2. プラスアイコンをタップします。インストラクターの名前とEメールアドレスを入力し、招待をタップします。



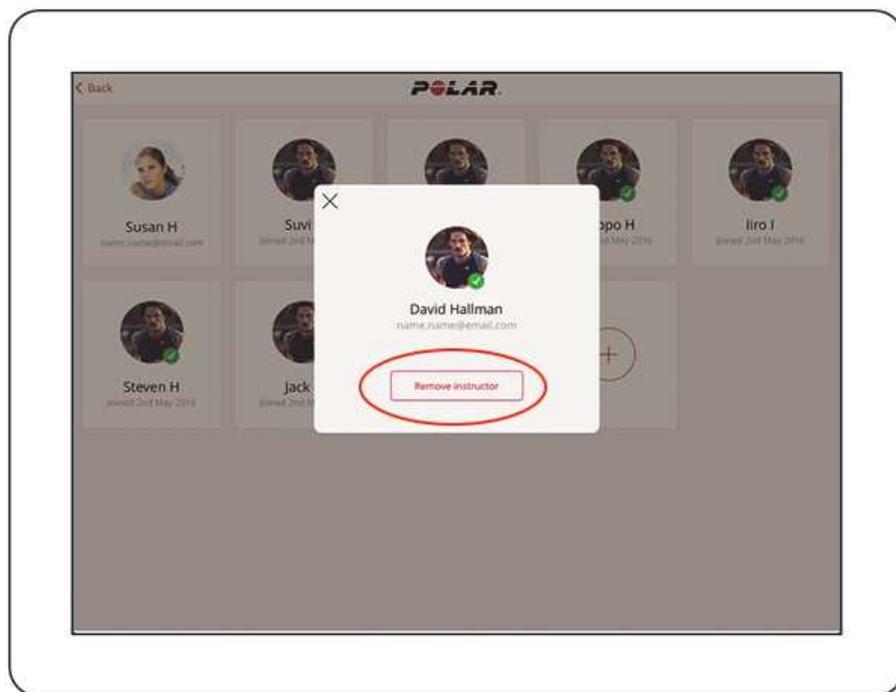
3. インストラクターは、続行方法に関する手順が記載されたウェルカムメールを受け取ります。必要なもの:
 - polar.com/clubで自身のPolarアカウントを作成し、クラブから招待を承認します。

または

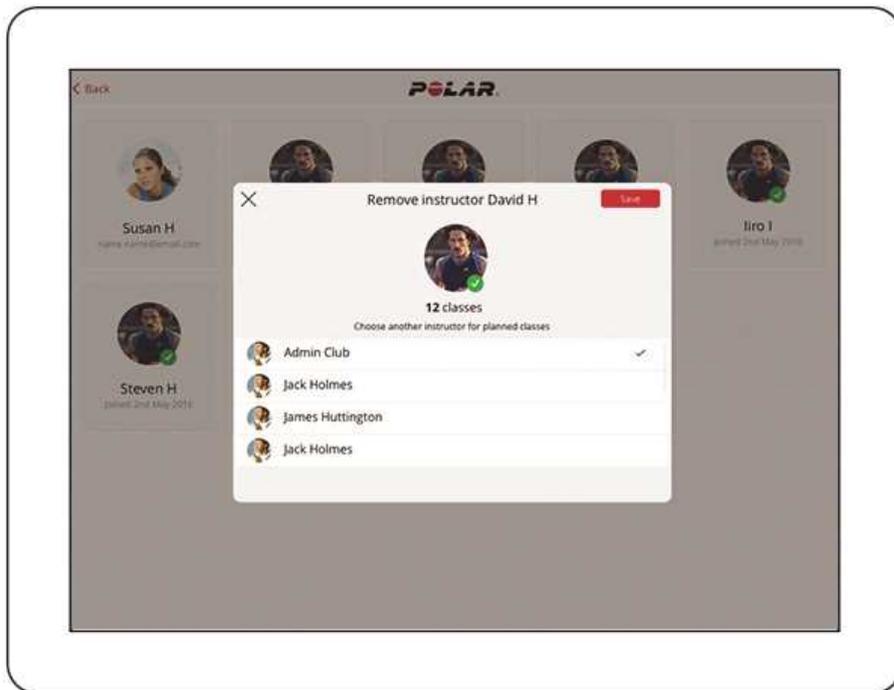
- Polarアカウント(招待で使用されたものと同じEメールアドレスで作成)をすでに使用している場合、既存のPolarアカウントでpolar.com/clubにサインインし、クラブから招待を承認します。

インストラクターを削除

クラブ管理者として、クラブからインストラクターを削除できます。インストラクターを管理画面でインストラクターカードをタップし、インストラクターを削除を選択します。



希望するインストラクターにクラスの予定がある場合、希望クラスで他のインストラクターを選択してからタップ、そして保存してください。



i インストラクターは自分のインストラクターカードをタップし、**インストラクターを削除する**を選択することで、クラブから自身の登録を削除することができます。

心拍センサーとフィットネストラッカーを追加

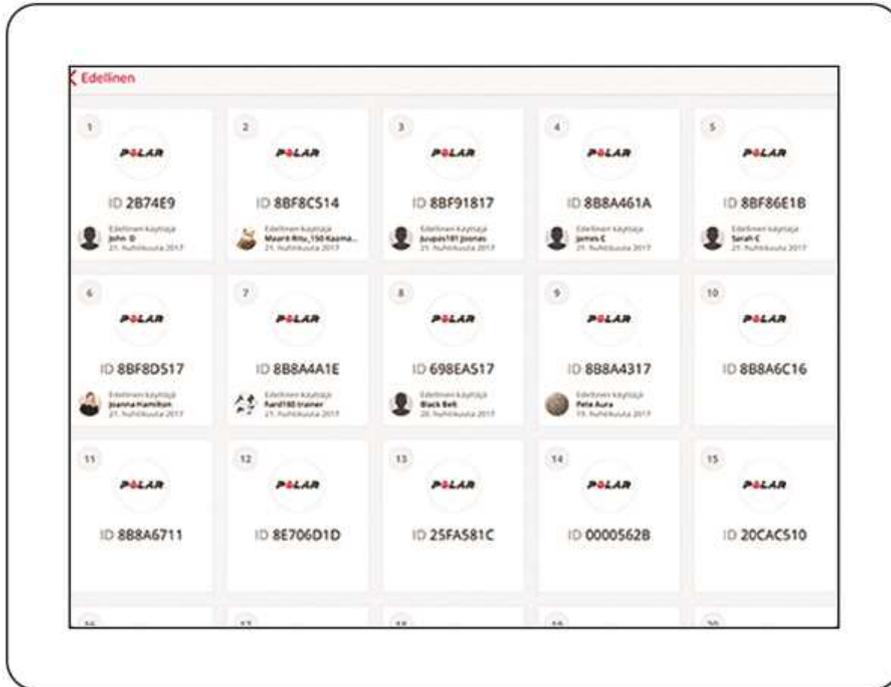
Flowアカウントに、新しい心拍センサー、またはフィットネストラッカーを追加することができます。あなたのインストラクターカードをタップし、**センサーを追加**を選択します。両方の接触部分を同時に押して、センサーを始動してください。



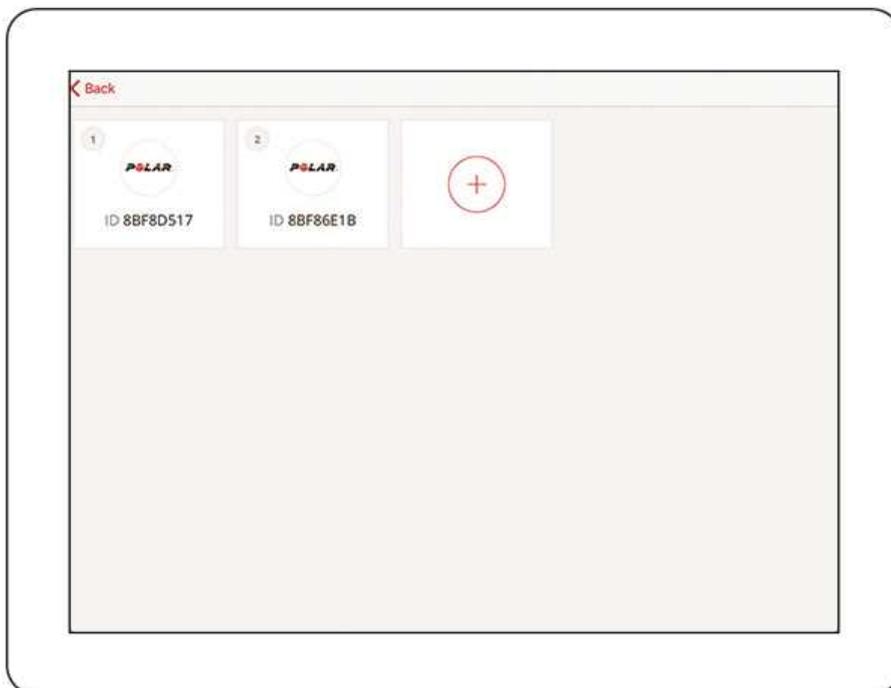
レンタル可能な心拍センサーの登録

スクリーンに心拍数を表示するには、参加者は、対応するPolar心拍センサーまたはフィットネス・トラッカーを装着する必要があります。個人のデバイスを使用できますが、心拍センサーを貸し出しすることもできます。参加者にセンサーの貸し出しを予定している場合、**Polar Clubアプリ**でセンサーを登録する必要があります。

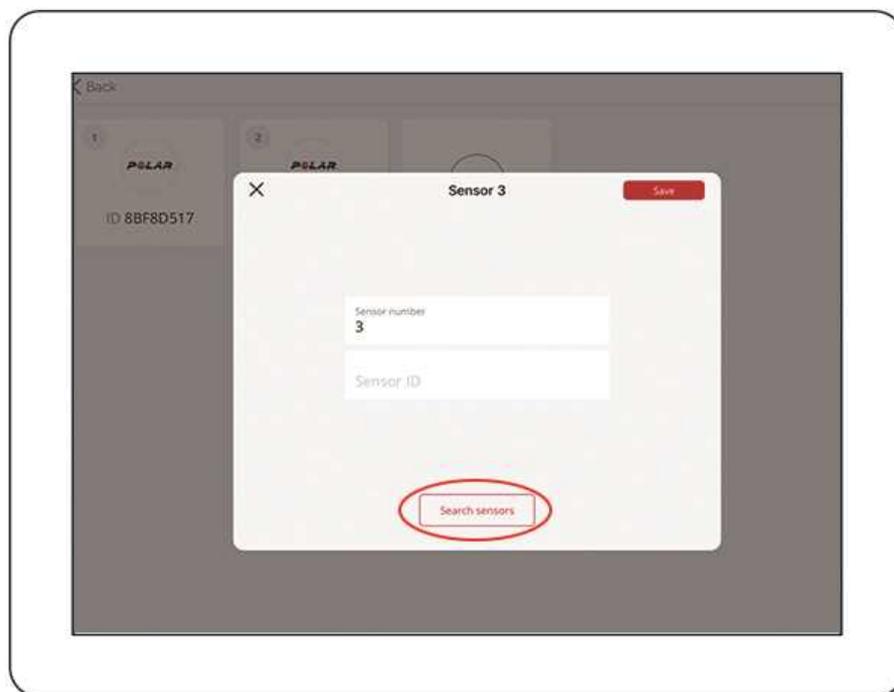
1. Polar Clubアプリで、「詳細を見る」>「センサーの管理」に進みます。「センサーの管理」表示で、レンタル可能なセンサーを追加・削除したり、各センサーの最後のユーザーを確認したりすることができます。



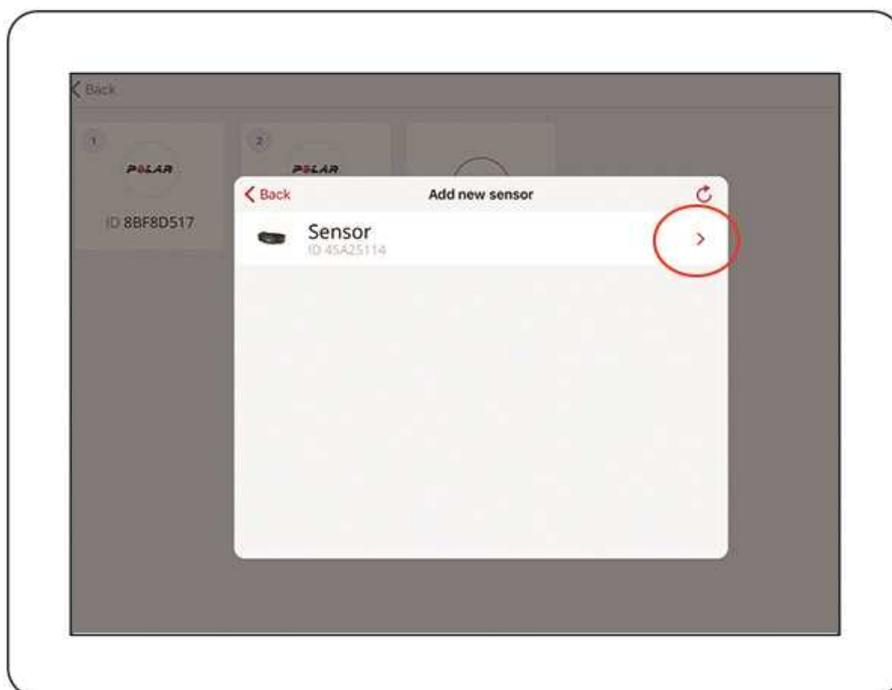
2. 新しいセンサーを追加するには、プラスアイコンをタップします。



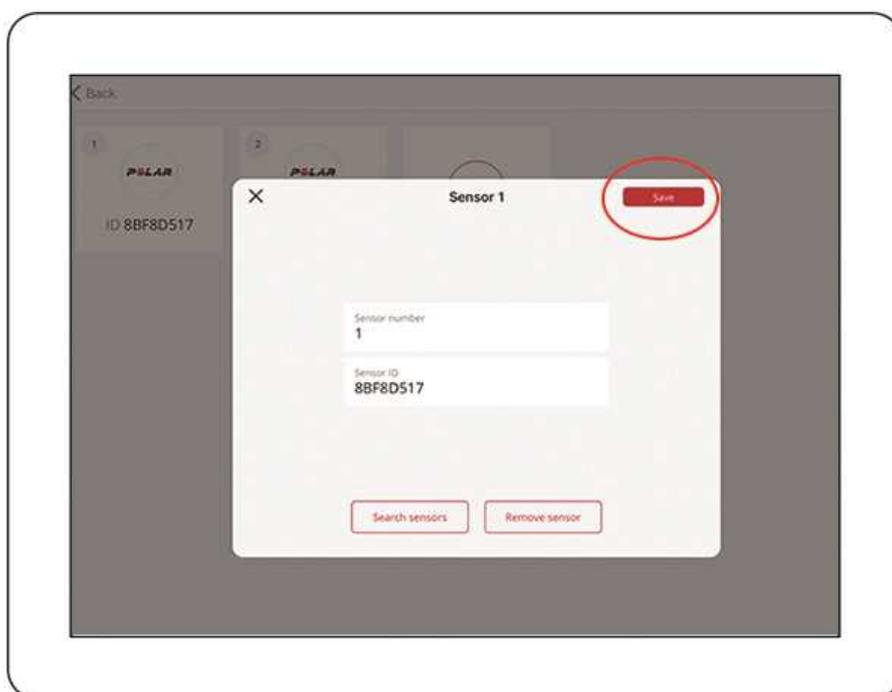
3. Polar Clubアプリは、センサーに対して次の利用可能な番号を選びますが、希望があれば、番号を変更することもできます。「センサーを検索」をタップし、両方の接触部分を同時に押してセンサーを始動してください。



4. センサーが検出されると、「センサーID」が表示されます。矢印をタップして続行します。



5. センターに対応する番号のステッカーを貼り付け、「保存」をタップします。



 Polar ClubはBluetooth®技術を使用し、いくつかのPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーに対応しています。サポートページの[対応するPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーのリスト](#)をご参照ください。

心拍センサーのメンテナンス

使用後は毎回ストラップからコネクタを外します。汗や湿気などによりコネクタが起動してしまうため、必ず拭いて乾かしてください。必要に応じて、コネクタを低刺激石鹼と水溶液で洗浄します。アルコールや研磨剤(スチールウールや洗浄用の化学薬品など)は絶対に使用しないでください

使用後は毎回、ストラップを流水ですすぎ、乾かします。必要に応じて、ストラップを低刺激石鹼と水溶液で優しく洗浄します。ストラップに残留物が残る可能性があるため、保湿石鹼、柔軟剤を使用しないでください。ストラップを水に浸したり、アイロンをかけたり、ドライクリーニングや塩素系洗剤を使用したりしないでください。ストラップを引き伸ばしたり電極部分を激しく曲げたりしないでください。

 ストラップの洗濯ラベルをご確認ください。

電池寿命を最大化するために、心拍センサーのストラップとコネクタは外して、乾いた状態で保管してください。涼しく乾燥した場所で保管してください。心拍センサーのスナップ部分の酸化を防ぐため、スポーツバッグなどの通気性の悪い素材の中に濡れた状態で保管しないでください。心拍センサーを長時間直射日光にさらさないでください。

心拍センサーの電池

Polar H7心拍センサーの電池は、ユーザーご自身による交換が可能です。電池ををご自身で交換される場合は、必ず以下の手順に従ってください。

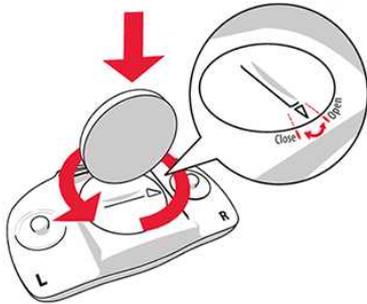
電池を交換する際、シールリングを破損しないようご注意ください。シールリングが破損した場合は、必ず新しいものに交換してください。シールリング付きのバッテリーキットは、Polar正規販売店や認定Polarサービスセンターでご購入いただけます。アメリカ、カナダでは、Polarサービスセンターでシールリングが購入できます。またアメリカでは、シールリング/バッテリーキットをwww.shoppolar.comからも購入可能です。

新しい満充電の電池を取り扱う際に、ピンセットのような金属あるいは通電性のある工具で両極に触れないよう注意してください。これにより電池がショートして、消耗が早まる可能性があります。一般的に、ショートで電池が損傷することはありませんが、電池容量や寿命に悪影響を与える場合があります。

電池は子供の手の届かない場所に保管してください。飲み込んでしまった場合は、すぐに医師に相談してください。電池は、現地の規則に従って、適切に廃棄する必要があります。

1. コインなどを使用して、電池カバーをOPENマーク方向に反時計回りに回転させ、電池カバーを開けます。

2. 電池 (CR 2025) を、正極 (+) 側が内側になるようカバーに挿入します。耐水性を確保するため、溝内のシーリングがきちんとはまっているのを確認してください。
3. 電池カバーをコネクタに戻します。
4. コインを使用し、カバーをCLOSEマークの方向に時計回りに回転させます。



⚠ 間違った電池の種類を使用すると、爆発の危険性があるので、十分にご注意ください。

クラブコミュニティ

あなたのクラブコミュニティページを開くには

- Polar Clubアプリで、**詳細を見る**メニューに進み、**Polar Flowのあなたのクラブ**を選択し、
- Polar Clubウェブサービスの、ホームページのショートカットをクリックしてクラブコミュニティページを開くか、
- polar.com/flow のFlowウェブサービス上で**コミュニティ**タブに進み、**クラブ**を選択して、あなたのクラブコミュニティページを閲覧することができます。次の検索条件を使用してクラブを検索できます: スポーツ、クラブの場所、文字入力。

キャンペーン

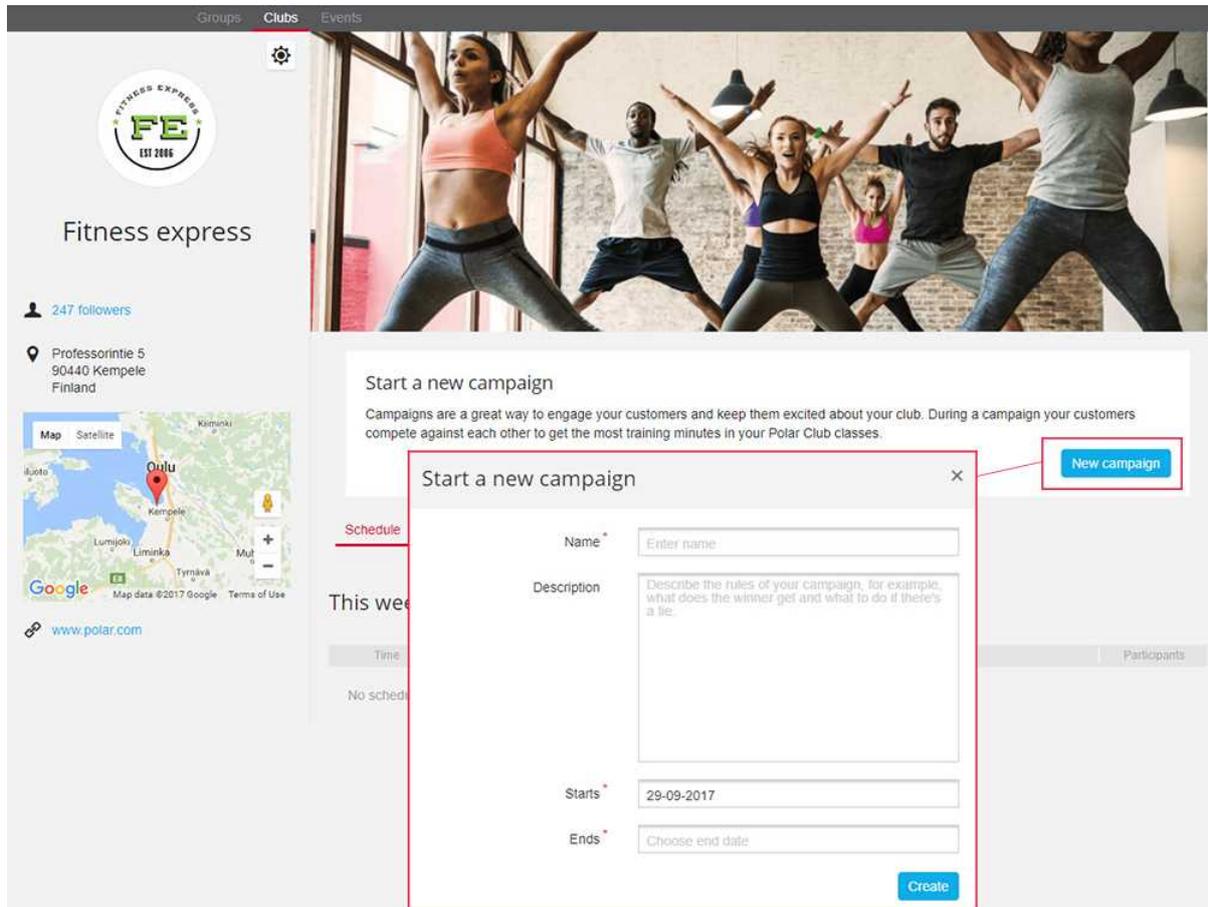
Flowウェブサービスのクラブコミュニティページのキャンペーン機能は、一定期間、クラブメンバーに特別な活動を促す優れたツールです。キャンペーン期間中、クラブメンバーは、Polar Clubクラスでトレーニング時間を集めることにより互いに競争します。

新キャンペーンを作成する

クラブコミュニティページで、「**新キャンペーン**」を選択し、次の情報を入力します:

- **名前:** キャンペーンに名前を付けます。
- **説明:** キャンペーンの内容を定義してください。例えば、優勝者が何がもらえるか、引き分けの場合はどうするか、などです。

- **開始 / 終了:** キャンペーンの開始日と終了日を選択します。キャンペーンは開始日の0時に開始し、終了日の23時59分に終了します。



キャンペーンを作成すると、今後のキャンペーンに関する通知が、クラブコミュニティページに表示されます。以下の情報を含む通知は、Polar Flowアカウントを持つ全員に表示されます：

- キャンペーン名、開始日および終了日

 「編集」ボタンは、クラブの管理者およびインストラクターに対してのみ表示されます。

- 説明
- キャンペーン開始までの残り日数

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



50 days to campaign start

Share

キャンペーン中

キャンペーンが開始されると、Polar Flowアカウントを持つクラブメンバーは、クラブのPolar Clubクラスに参加すると自動的にキャンペーンに参加します。このキャンペーンでは、Polar Clubクラスのトレーニング時間のみが考慮されます。

クラブメンバーは、クラブコミュニティページから、そのランキングとキャンペーンの進捗状況を確認することができます。キャンペーンが実行されているとき、キャンペーン通知に次の情報が表示されます：

- キャンペーン名、開始日および終了日
- 説明
- キャンペーンの残り日数および全参加者が収集したトレーニングの合計時間
- キャンペーンの上位5名の参加者の**スコアボード**。スコアボードには、上位5名の参加者が収集したトレーニング時間が表示されます。2人以上のメンバーが同じトレーニング時間を収集した場合、クラス中に受け取った賞の数が、スコアボード上の順位に影響を与えます。上位5名に入らなくても、メンバーには独自の順位が付いています。

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



25 days remaining



7213 min total
all participants

Share

Leaderboard

1	Mario A	🕒 250 min	🏆 6
2	Keijo R	🕒 101 min	🏆 6
3	Anna A	🕒 101 min	🏆 3
4	Kajja K	🕒 67 min	🏆 0
5	Carl M	🕒 55 min	🏆 0
...			
27	You	🕒 3 min	🏆 1

キャンペーンが終了すると、上位3名の参加者は、金、銀、銅としてランク付けされます。

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Remove

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



Campaign is over



7213 min total
all participants

Share

Final results

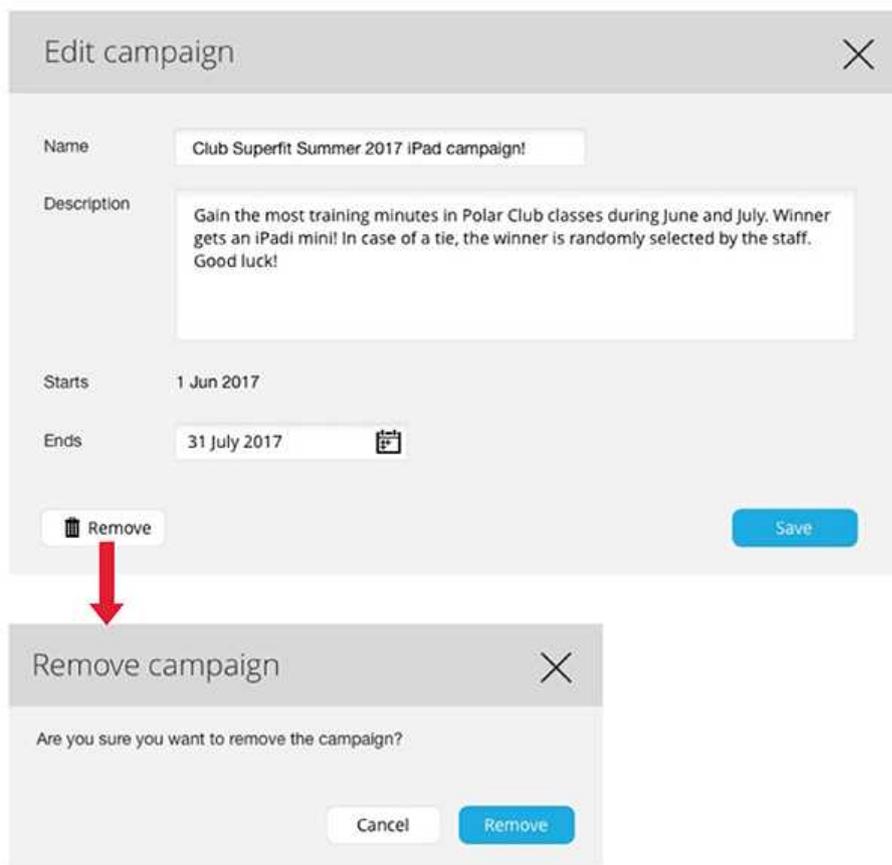
1	Mario A	250 min	6
2	Keijo R	101 min	6
3	Anna A	101 min	3
4	Kaija K	67 min	0
5	Carl M	55 min	0
...			
27	You	3 min	1

キャンペーンを編集または削除する

キャンペーンの作成時に入力した情報を編集できます。キャンペーンを編集するには、キャンペーン名の隣の「編集」ボタンをクリックします。編集後、「保存」をクリックします。

キャンペーンを開始日は、キャンペーンが既に開始されている場合は変更できません。

新しいキャンペーンを作成したり、キャンペーンを削除したりするまで、キャンペーンの結果は、クラブコミュニティページに表示されます。キャンペーンを削除する場合は、「削除」をクリックし、再度、「削除」をクリックすることにより確認します。



システムメンテナンスのよくある質問

カスタマーサインインとクラスの実施に同じIPADを使用できますか?

はい、クラスの実施と同じiPadを使用して、クラス前に参加者を追加できます。画面の上部にある  ボタンをタップし、「サインイン」をタップしてクラスで参加者を追加することもできます。

クラブメンバーは自身の心拍センサーを使用できますか?

クラブメンバーは、個人のPolar心拍センサーまたはフィットネス・トラッカーを使用できます。対応するPolarトレーニングデバイスまたはジム器具装置と共に自身のトレーニングで心拍センサーを使用することもできます。すべてのデータは、FlowウェブサービスとPolar Beatモバイルアプリに保存されます。

POLAR CLUBに対応するセンサーは?

Polar ClubはBluetooth®技術を使用し、いくつかのPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーに対応しています。サポートページの[対応するPolar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーのリスト](#)をご参照ください。

POLAR CLUBは、他のメーカーの心拍センサーに対応していますか？

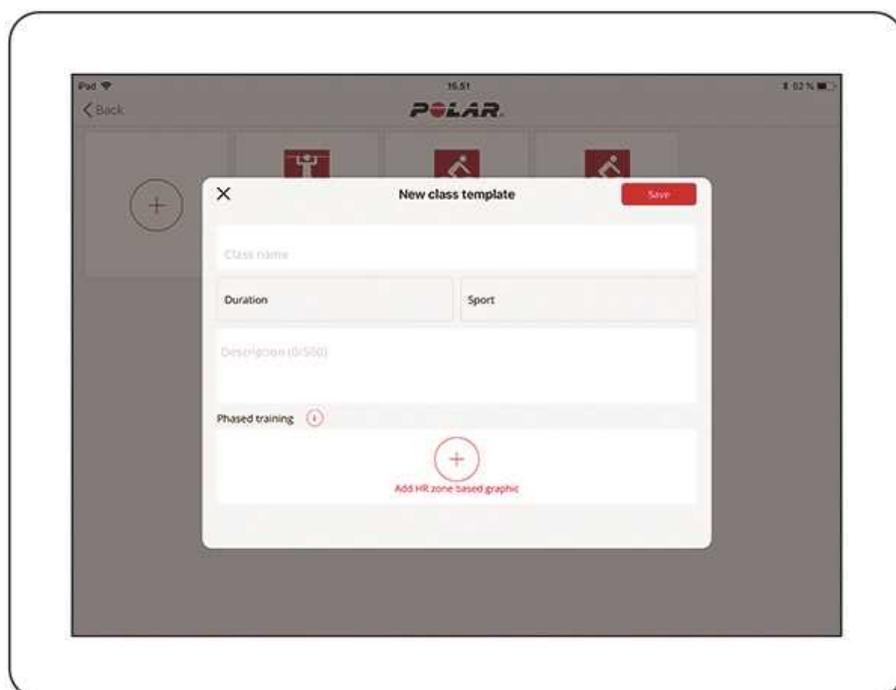
Polar Clubは、Polar心拍センサーおよびフィットネス・トラッカーにのみ対応しています。

クラスとスケジュール

クラステンプレートを管理

Polar Clubアプリで、あなたのクラブのクラスを管理できます。**管理 > クラステンプレートの管理**に進み、Polar Clubで実施予定の全クラスのクラステンプレートを作成できます。Polar Clubは、有酸素運動、筋力トレーニング、高強度のトレーニング、フィットネスダンスといった、様々なトレーニングで使用できます。

新しいクラステンプレートを作成するには、プラスアイコンをタップし、クラス情報を入力します:



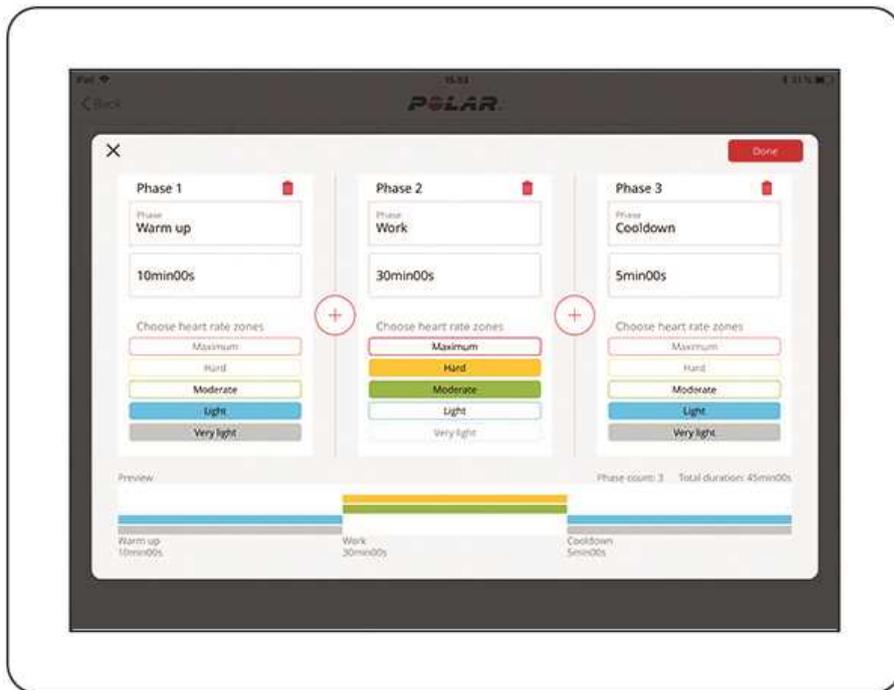
クラス名。例：HIITサーキット

時間 例：30分

スポーツ、例：サーキット トレーニング

説明 例：高強度インターバルトレーニング

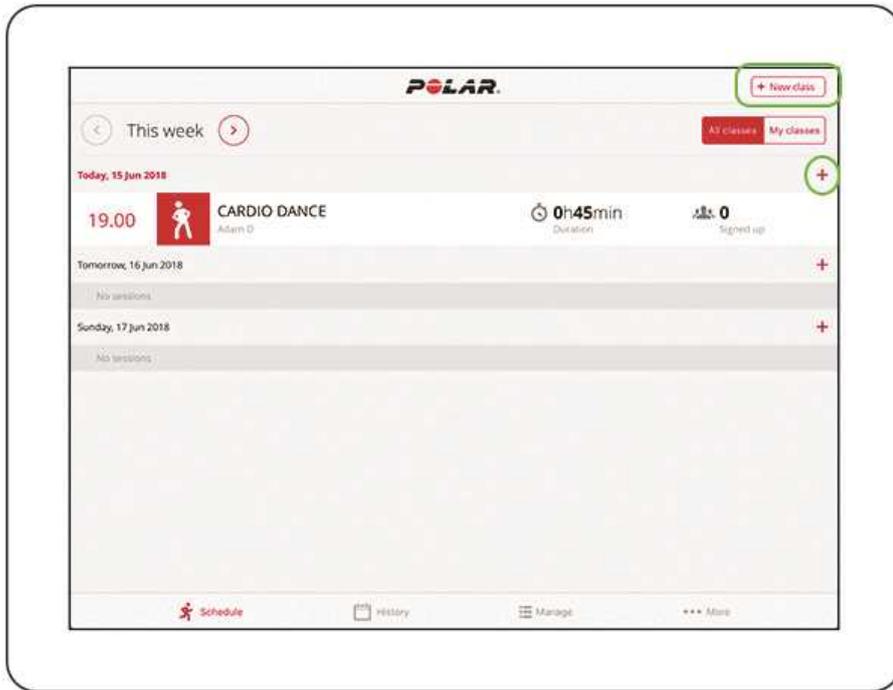
段階トレーニング: フェーズに基づき、心拍数ゾーンを追加して、クラスを詳細に計画します。プラスアイコンをタップします。各フェーズの名前、トレーニング時間、心拍数ゾーンを追加します。プラスアイコンをタップして、更にフェーズを追加することができます。



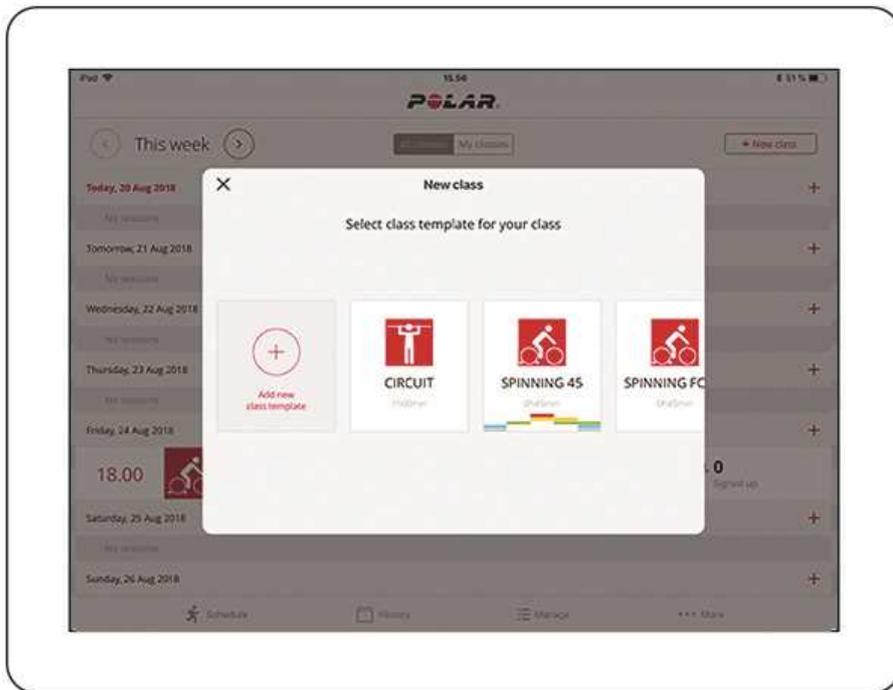
クラスのスケジュールを作成

 Polar Club アプリでクラスを計画する前に、[クラステンプレート](#)を、**管理 > クラステンプレートを管理する**で作成する必要があります。

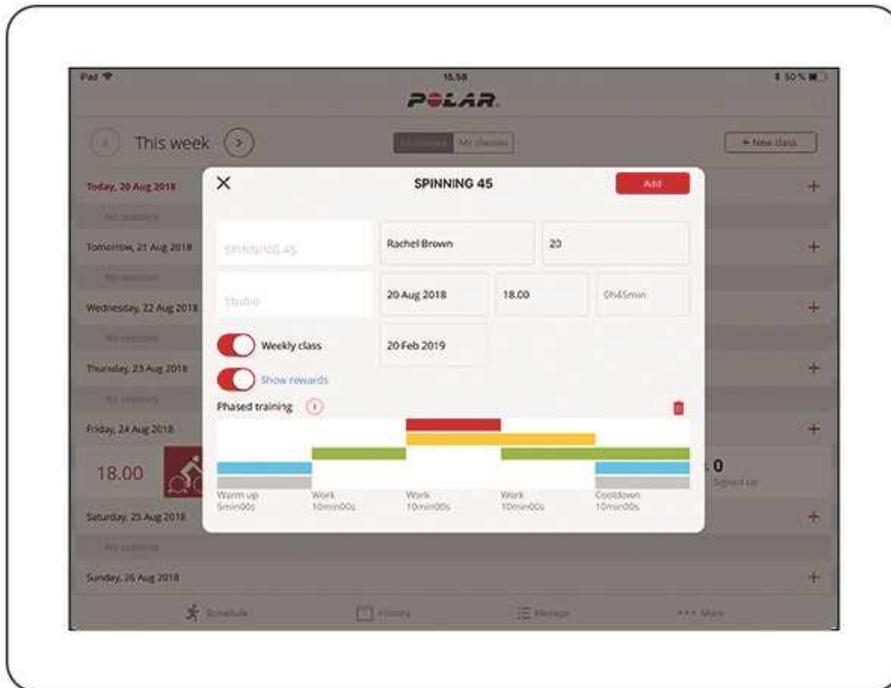
1. **スケジュール**で画面右上の**新しいクラス**をタップします。または、プラス印のアイコンをタップし、特定日のクラスの計画を実行します。



2. あなたのクラスのクラステンプレートを選択します。画面をスワイプして、テンプレートを閲覧します。



3. クラスの情報を入力、**クラス名**、**スタジオ**、**インストラクター**、日付と時間、**参加者の定員数**。いくつかの欄には、テンプレートからすでにデータが入力されていますが、これらの内容は全て入力しなおすことができます。トレーニングフェーズを含むテンプレートを選択している場合、段階トレーニンググラフをタップして、フェーズを編集することができます。変更は、現在のクラスに対してのみ保存されます。



クラスを繰り返し追加するには(例:毎週月曜日の決められた時間)、**ウィークリークラス**を選択し、繰り返し設定が適用される最終日を入力します。

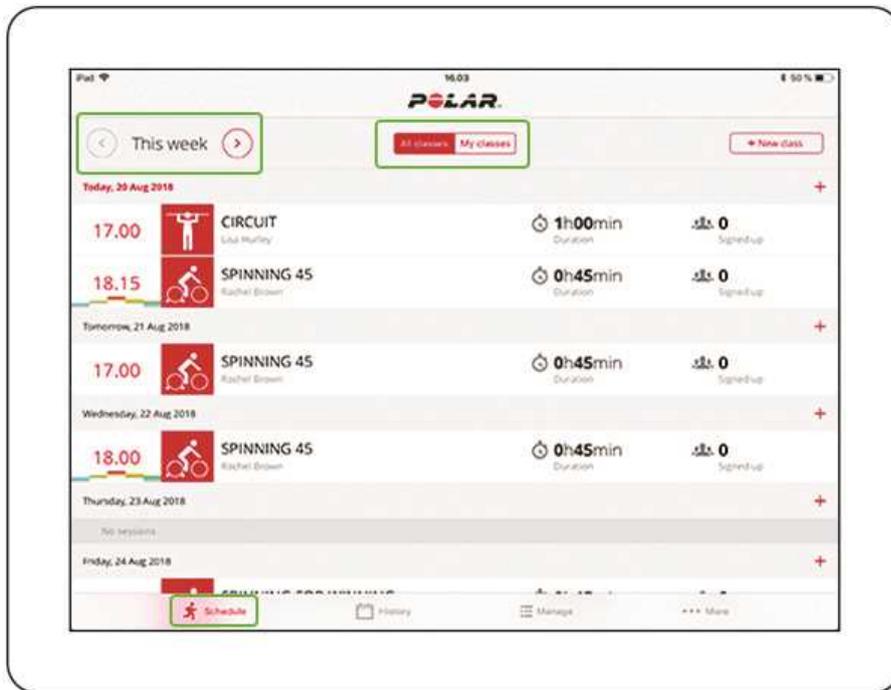
リワーズを表示 機能をオンに設定した場合、参加者は、クラス終了後サマリービューで以下のリワーズを受け取ることができます:

- **クールダウンチャンピオン**:この賞は、心拍数回復時間の最も速い参加者に進呈されます。
- **ゾーンメイト**:最も近い心拍ゾーンを達成した2名の参加者。
- **ゾーンマスター**:グループが最もトレーニングした心拍ゾーンで最も長くトレーニングした参加者。
- **フェーズマスター**:この褒賞は、フェーズトレーニングセッション中に計画心拍ゾーンに最も近いエクササイズ参加者に与えられます。
- **レンジの勝者**:最も低い心拍数と最も高い心拍数の最も大きな範囲に達した参加者。セッションの最初と最後の5分間は算出に考慮されません。

スケジュール表示

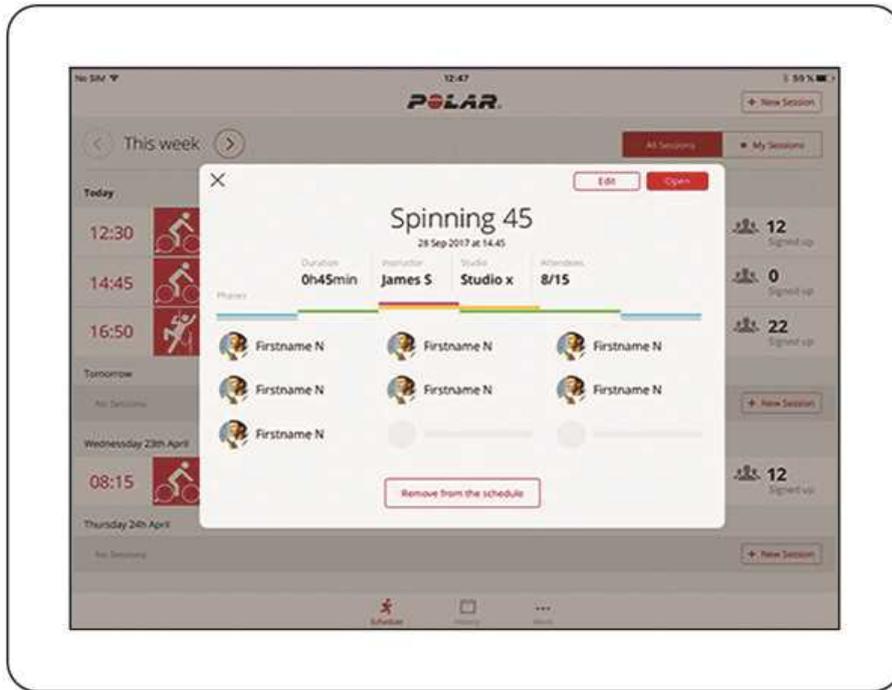
予定されている全てのPolar Clubのクラスを、**スケジュール**画面で閲覧できます。

- デフォルトで、今週のクラスが表示されるよう設定されています。左右の矢印ボタンをタップし、週を切り替えます。
- **全てのクラス** または **私のクラス** のみ、どちらかの表示方法を選択できます。



クラスをタップすると、クラスの情報が表示されます。この表示画面では、

- クラスの情報を編集、
- クラスをスケジュールから削除、または
- クラスを公開するから クラスを開始する。



クラスとスケジュールのよくある質問

クラスにおいてモニタリングできる参加者の数は?

クラスにおいて最大96名の参加者がモニタリングすることができます。しかし、スクリーンに表示されるデータが十分に確認できるよう、1度にモニタリングする参加者数は最大40名までとするようおすすめします。

同時に実施できるセッションの数は?

インストラクターと同時のセッションの数には制限はありません。しかし、1度に1台のiPadに使用できるセッションは1つのみです。

最大何時間のクラスを作成できますか?

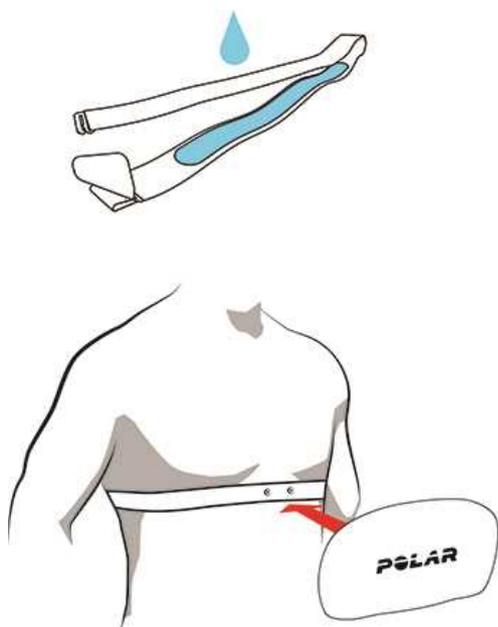
クラス作成時に最大24時間のクラスを作成できます。インストラクターは手動でセッションの開始・終了を行うため、実際の長さは設定した長さとは異なることに注意してください。クラスは自動的に開始または停止できません。

トレーニング

心拍センサーの装着

トレーニングセッションを開始する前に、全員が心拍センサーを装着していることを確認します。以下の手順は、心拍センサーの適切な装着方法です。

1. ストラップの電極部分を湿らせます。
2. コネクタをストラップに取りつけます。
3. ぴったりフィットしながら、苦しくない程度にストラップの長さを調整してください。胸部のまわり(胸筋の下)にストラップをあて、フックをストラップのもう一方の端に取り付けます。
4. 湿った電極部分が肌に密着し、コネクタのPolarのロゴが胸の中央部分で上下正しい向きになっていることを確認します。



トレーニングセッションの終了後:

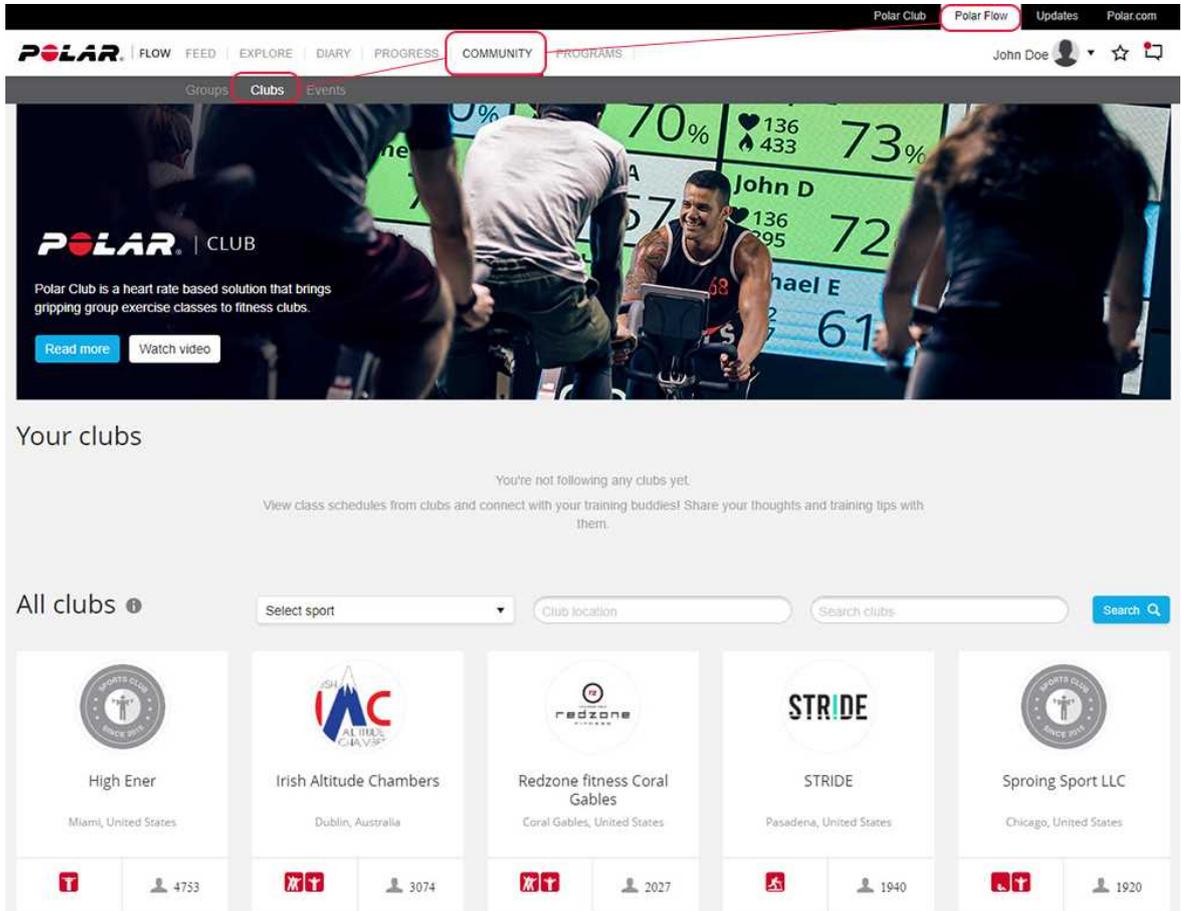
トレーニングセッション終了後、毎回コネクタをストラップから外し、ストラップを流水ですすぎます。汗や湿気などにより心拍センサーが起動してしまうため、必ず拭いて乾かしてください。

クラスにサインアップする FLOWウェブサービスのオンラインサインアップ

クラブメンバーはクラスへのサインインにPolarアカウントが必要です。Polar Flowウェブサービス(polar.com/flow)でアカウントを作成することができます。アカウントを作成するとき、メンバーは個人の情報(性別、体重、身長)

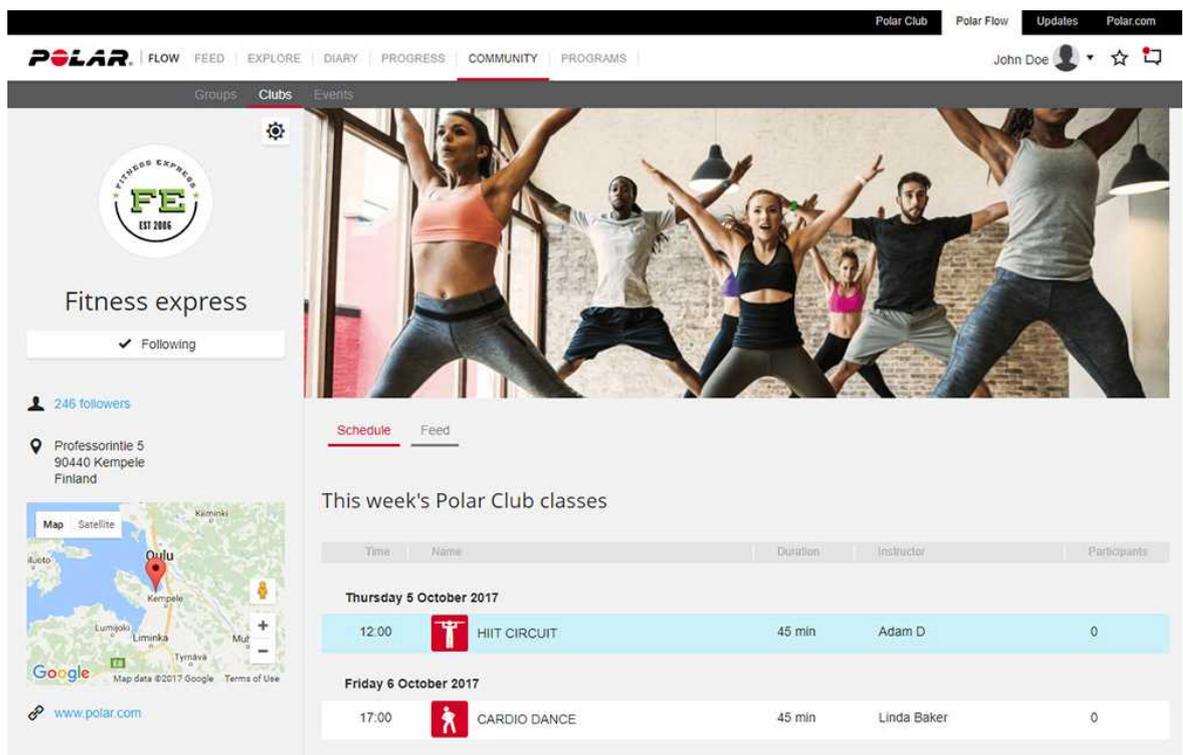
を入力することができます。これは、カロリー消費量の正確な算出とトレーニングフィードバックに必要です。

1. クラブは、コミュニティ > クラブにあります。次の検索条件を使用してクラブを検索できます: スポーツ、クラブの場所、文字入力。



2. メンバーは、クラスをクリックしてサインアップするクラスを選ぶことができます。再びクラスをクリックしてクラスへの参加をキャンセルできます。メンバーは、1週間前までに、ウェブサービスでクラスにサインアップできま

す。

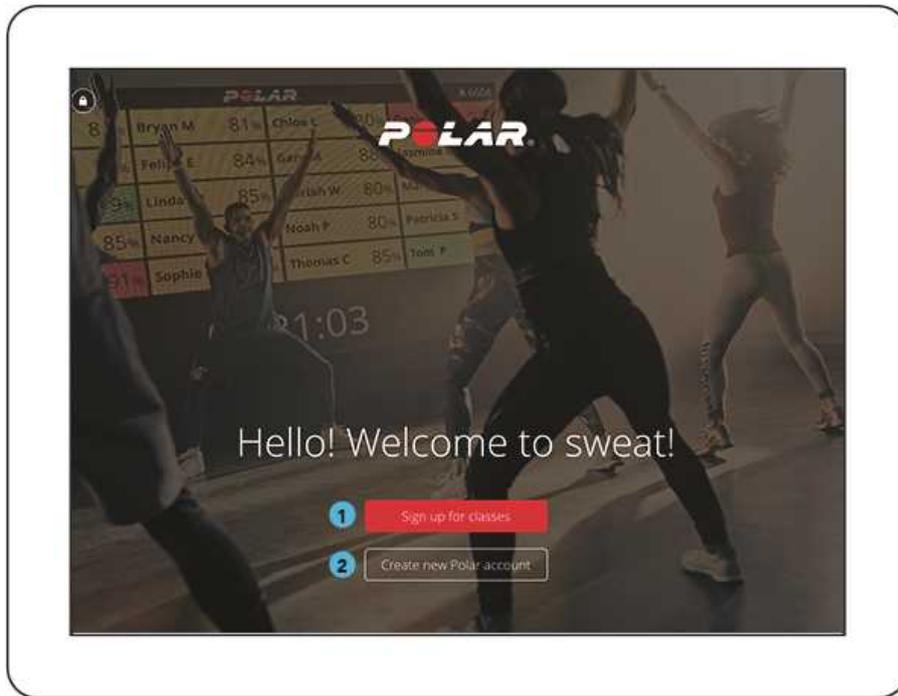


The screenshot displays the Polar Club app interface. At the top, there's a navigation bar with 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this is a secondary navigation bar with 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'PROGRESS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user profile 'John Doe' is visible in the top right. The main content area shows the 'Fitness express' club page. On the left, there's a club logo with 'FITNESS EXPRESS FE EST 2006', a 'Following' button, '245 followers', and the address 'Professorintie 5, 90440 Kempele, Finland'. A map shows the location in Oulu. On the right, there's a large photo of a fitness class. Below the photo, there's a 'Schedule' tab and a 'Feed' tab. The 'Schedule' section is titled 'This week's Polar Club classes' and contains a table of classes.

Time	Name	Duration	Instructor	Participants
Thursday 5 October 2017				
12:00	HIIT CIRCUIT	45 min	Adam D	0
Friday 6 October 2017				
17:00	CARDIO DANCE	45 min	Linda Baker	0

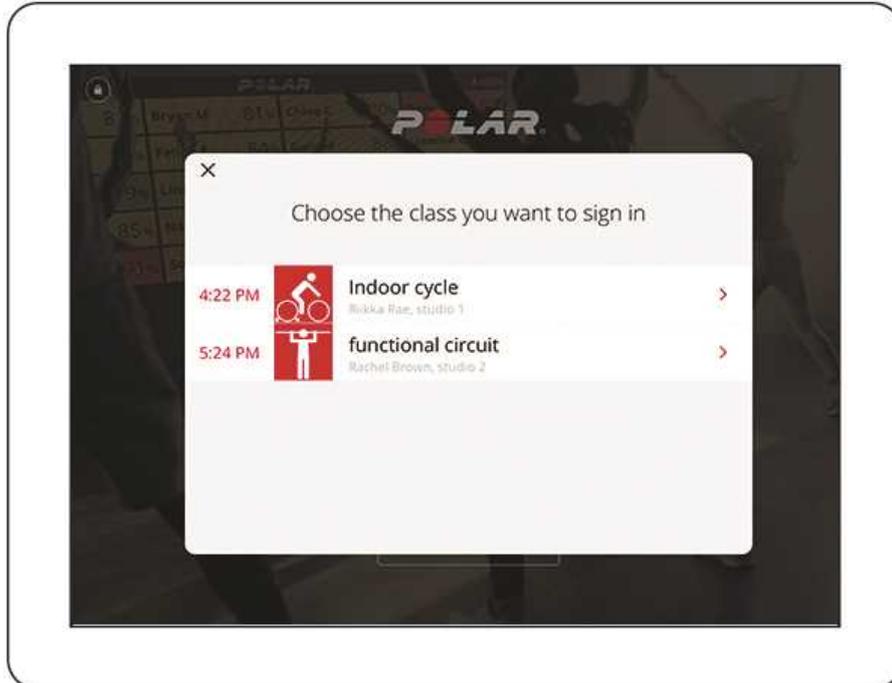
アプリ経由でサインインする

Polar Clubアプリで、「詳細を見る」>「カスタマーサインイン」に進み、「カスタマーサインイン」ページを開きます。



オプション1: クラスにサインアップ

1. 「クラスにサインアップ」ボタンをタップすると、今日のPolar Clubクラスのリストが表示されます。クラスが満員で参加できない場合、グレー色に表示されます。



2. タップすることにより、クラスを選択します。クラスを選択すると、Polar Clubアプリは対応するデバイスの検索を開始します。

- **自分自身のデバイスをPolar Flowアカウントにペアリングし、サインアップ時にセンサーを装着しているメンバー:** Polar Clubアプリが、そのセンサーを検出すると、メンバーはリストからアカウントを選択するように求められます。アカウントを選択すると、サインインが完了します。
- **自分自身のデバイスを装着しているか、Polar Flowアカウントにペアリングしていないメンバー:** 最初にPolar Clubアプリが、メンバーに次回Polarアカウントへのクイックサインインを希望するかどうかを尋ね、次に、Polarアカウントを使ってサインインするように求めます。Polarアカウントでサインインすると、サインインが完了します。
- **クラブから心拍センサーをレンタルする必要があるメンバー:** Polar Clubアプリに[レンタルした心拍センサーを登録した場合](#)、「[センサーのレンタル](#)」をタップすることにより、利用可能なセンサーのリストが表示されます。タップすることにより、センサーを選択することができます。Polar Clubアプリが、Polarアカウントを使ってサインインするように求めます。Polarアカウントでサインインすると、サインインが完了します。

オプション2: 新しいPOLARアカウントを作成し、クラスにサインインする

 クラスにサインインする前に、Polarアカウントの作成が必要なクラブメンバーのために、別のiPadをご用意しておくことをおすすめします。これにより、待ち時間も少なく、スムーズにクラブに参加でき、アカウント作成時にメンバーのプライバシーも守られます。

クラブメンバーは、クラスに初めてサインインする際、アプリからPolarアカウントを作成することができます。「**カスタマーサインイン**」ページで、「**Polar新規アカウントの作成**」をタップして、メンバー用入力フォームを開きます。

- 最大心拍数の概算に「生年月日」の入力が必要です。最大心拍数は、一般的に使用されている数式によって算出されます。220から年齢を引いた数値。値は必要に応じて変更可能です。
- 個人の情報(性別、体重、身長)は、カロリー消費量の正確な算出とトレーニングフィードバックに必要です。

アカウント作成を完了し、メンバーはサインアップするクラスを選択できます。タップすることにより、クラスを選択します。クラスを選択すると、Polar Clubアプリは対応するデバイスの検索を開始します。

- **自分自身のデバイスを装着しているか、Polar Flowアカウントにペアリングしていないメンバー:** 最初にPolar Clubアプリが、メンバーに次回Polarアカウントへのクイックサインインを希望するかどうかを尋ね、次に、Polarアカウントを使ってサインインするように求めます。Polarアカウントでサインインすると、サインインが完了します。
- **クラブから心拍センサーをレンタルする必要があるメンバー:** Polar Clubアプリに[レンタルした心拍センサーを登録した場合](#)、「[センサーのレンタル](#)」をタップすることにより、利用可能なセンサーのリストが表示されます。タップすることにより、センサーを選択することができます。Polar Clubアプリが、Polarアカウントを使ってサインインするように求めます。Polarアカウントでサインインすると、サインインが完了します。

自動的にサインインする

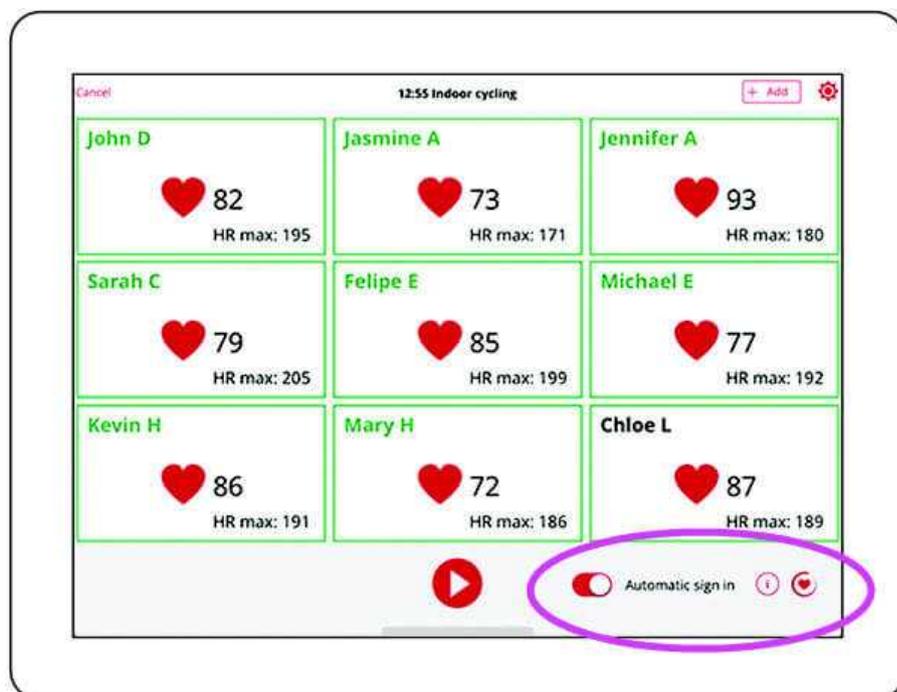
新しい自動サインイン機能により、自分のPolarデバイスを使用し、Polar Clubアプリを介して少なくとも一度クラブでサインインしたメンバーは、クラスに容易にサインインすることができます。これを行うには、メンバーは、心拍数センサーまたはリストデバイスを装着する必要があります。リストデバイスを装着する場合は、スポーツプロフィールで、他のデバイスに心拍数を表示する機能をオンにしてください(これはグループエクササイズスポーツプロフィールのデフォルト機能です)。クラスに参加すると、iPadで何もすることなく自動的にサインインします。

使い方

自動サインイン機能はデフォルトでオンになっており、エクササイズビューを開くと自動的に開始されます。



画面の右下にあるアニメーションは、自動サインインが進行中であることを示しています。



自動サインインが進行中の場合、参加者には外部画面に次のメッセージが表示されます:



自動サインインが進行中です。名前が表示されますか? インストラクターに近づくか、連絡してみてください。

自動サインインがオンになっている場合でも、参加者を手動で追加することもできます。参加者が画面から消えた場合は、参加者を近くに移動させ、デバイスを正しく装着していることを確認してください。それでも見つからない

い場合は、**Add(追加) > Add attendee(出席者を追加)**をタップして、参加者を追加して、センサーを選択できます。

自分のPolarデバイスを使用しており、以前にPolar Clubアプリを通じてクラスにサインインしたことがない新しい参加者がいる場合でも、Polar Clubアプリは、その参加者のデバイスから心拍数信号を検出できます。アプリは、次のメッセージで新しい参加者を通知します:**新しい参加者! 参加者を近くに移動させてください。そうすれば、参加者がサインインできるようになります。**

新しい参加者のカードをタップして、参加者が自分のアカウントでサインインを確認できるビューを開き、参加者をクラスに追加できます。参加者が追加されていない場合、クラスを開始するとカードは削除されます。

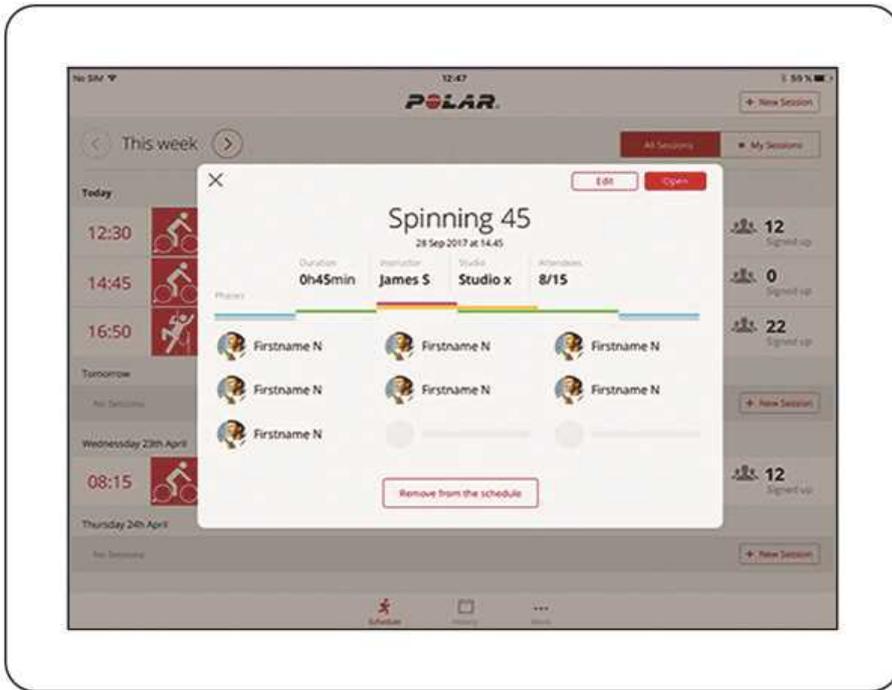


自動サインインは、Polar Clubアプリがエクササイズビューにある場合にのみ機能します。セッションを開始したら、参加者を手動でのみ追加できます。

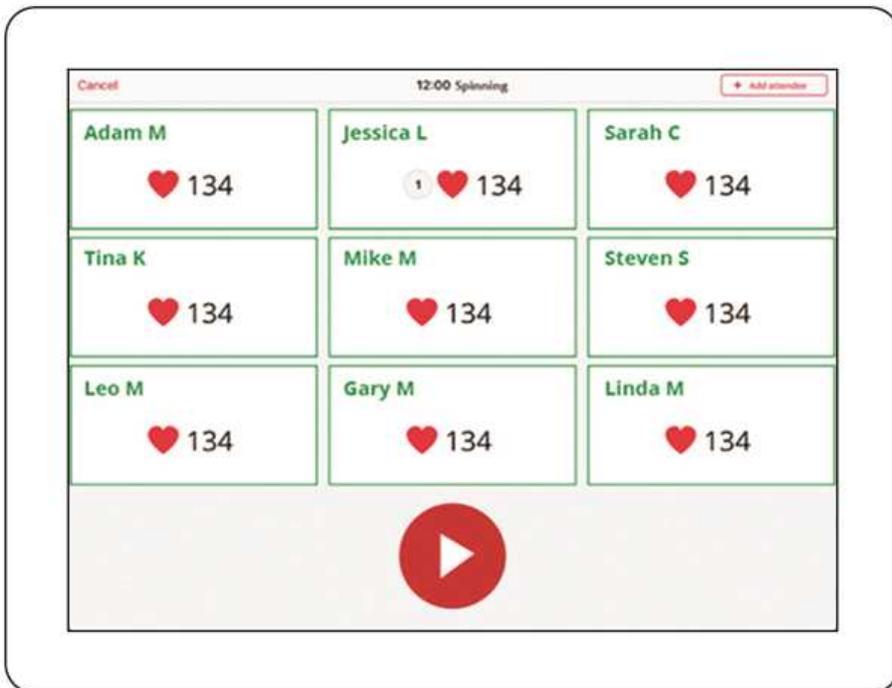
エクササイズビューのスライダを使用して、自動サインイン機能をオンまたはオフにすることができます。この機能をオフにすると、次回同じiPadで同じクラスを開いたときに、Polar Clubアプリは選択を記憶します。

POLAR CLUBアプリでクラスを始める

Polar Clubアプリでクラブを開始します。予定されている全てのクラスを、**スケジュール**画面で閲覧できます。クラスをタップすると、クラスの情報が表示されます:



クラス情報画面で**オープン**をタップすると、参加者ビューが表示されます：

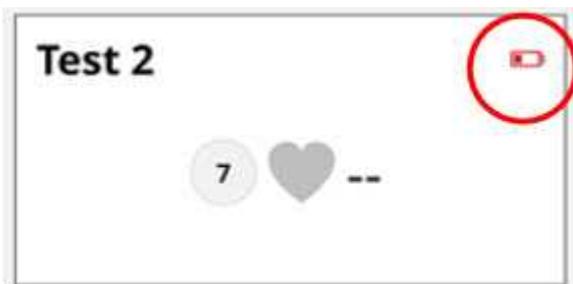


参加者ビューで、以下を実行できます：

- セッションを開始する前に**追加 > 参加者を追加** をタップして参加者を追加し、次に、参加者のセンサーを選択します。
- セッションを開始する前に**追加 > ゲストの追加** をしてゲストを追加し、次に、ゲストのセンサーを選択します。この機能は、例えば、Polar Clubでトレーニングの利点を示すためにゲストをすばやく追加したい場合などに便利です。ゲストのトレーニングデータは、Polar Clubウェブサービスのレポートには表示されませんが、セッションの後、「履歴ビュー」でゲストのトレーニングデータをPolar Flowアカウントにリンクすることができます。
- カードをタップして、Edit participant(参加者を編集) /Edit guest(ゲストを編集) を選択して、参加者の最大心拍数を編集します。最大心拍数を編集した後、Save(保存) をタップします。Polarアカウントを使用して参加者の最大心拍数の値を編集する場合、参加者は自分のアカウント認証情報で変更を確認する必要があります。
-  をタップして、クラスを開始します。

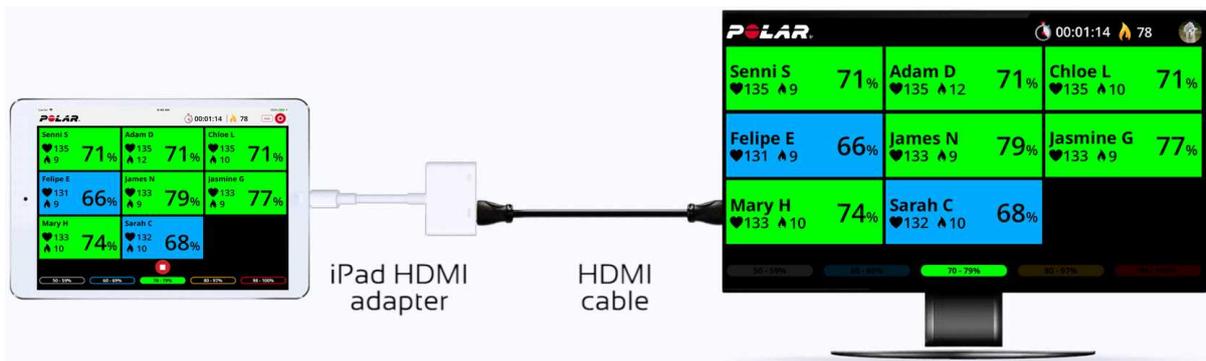
クラスを開始する前に、心拍数の記号が各参加者に表示されていることを確認します。記号は、参加者から心拍数を受信していることを示します。記号が表示されない場合、参加者の名前をタップして「**センサーのレンタル**」を選択し、心拍センサーを貸し出しする、または、「**デバイスの変更**」を選択し、別なセンサーを使用します。

 電池低下記号が表示された場合、心拍センサーの電池残量が低下しています。ただちに電池を交換する必要はありません。クラスを終了するための電池残量が十分にあります。しかし、できるだけ早く電池を交換してください。



iPadを外部ディスプレイに接続する

iPadをビデオプロジェクターまたはTVに接続するには、適切なAVアダプタとケーブルが必要です。iPadを外部ディスプレイに接続した後、iPadの画面は自動的に2台目のスクリーンにミラーリングされます。



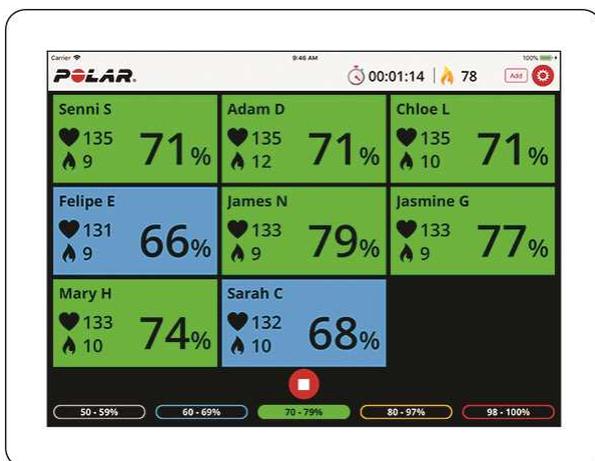
クラス内の機能

スクリーンに各メンバーの心拍数が表示され、一人ひとりの運動状態の確認や、個別のガイダンスが可能となります。クラスの運動強度のリアルタイムのフィードバックにより、各自の進捗を確認し、適切な指導が可能になります。

大型スクリーン上で自分の心拍数を確認することでモチベーションが高まり、各々のトレーニング目標の達成へ導きます。クラス終了後にグループ全員でトレーニングの概要を確認できます。

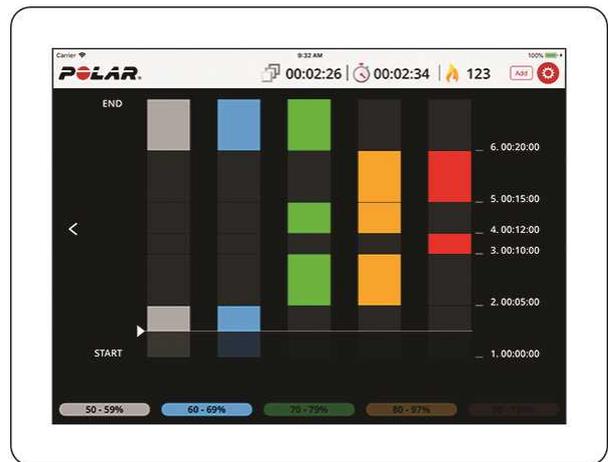
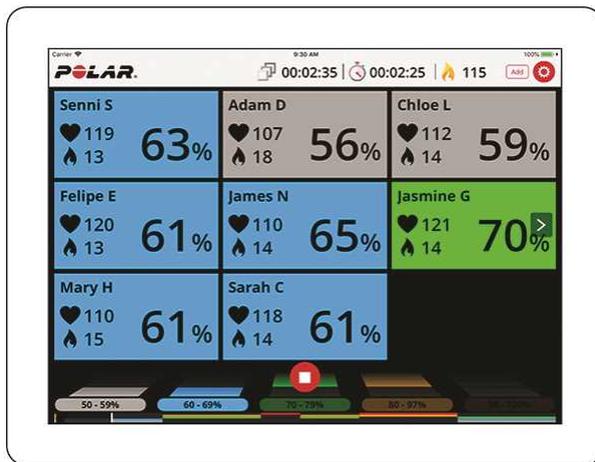
ライブビュー

これは、クラス全員の心拍数データのリアルタイム表示です。



これは、トレーニングフェーズにおけるクラス全員の心拍数データのリアルタイム表示です。

画面を左にスワイプすると、トレーニングフェーズにおけるクラスのプレビューが表示されます。



ライブビューで表示される項目：

- ・ クラスの合計時間
- ・ ゾーンタイム*(すべての参加者が同じ心拍ゾーンで同時にトレーニングしたゾーンタイム)
- ・ ゾーンタイムアニメーション*、参加者が同じゾーンに到達すると表示(例：黄色)
- ・ すべての参加者の心拍数(心拍/分 bpm) および最大の%)とカロリー情報
- ・ 合計のカロリー消費量と獲得したカロリートロフィー*(参加者は、1000カロリーを消費するたびにカロリートロフィーを獲得できます) *。

上記に加えて、トレーニングフェーズにおけるクラスのライブビューでは、以下を表示することができます：

- ・ 現在のフェーズのカウントダウンタイマー。
- ・ 小さなグラフでの画面下部におけるクラスのプレビュー。
- ・ 画面を左にスワイプすると、大きなグラフで、クラスのプレビューが表示されます。

*クラスの作成時に **グループリワーズを表示** 機能をオンにしている場合のみ、ゾーンタイム、ゾーンタイムアニメーション、カロリートロフィーが表示されます。

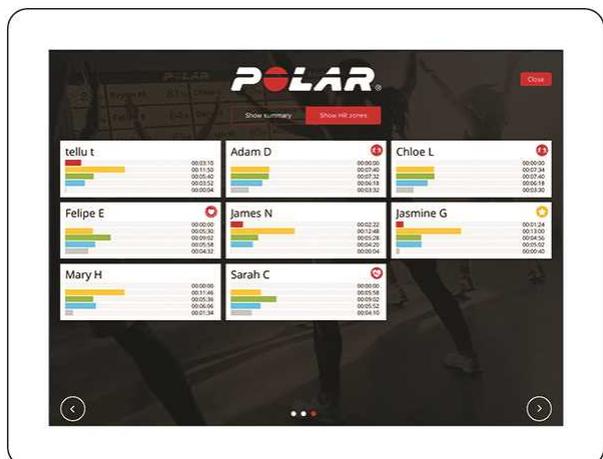
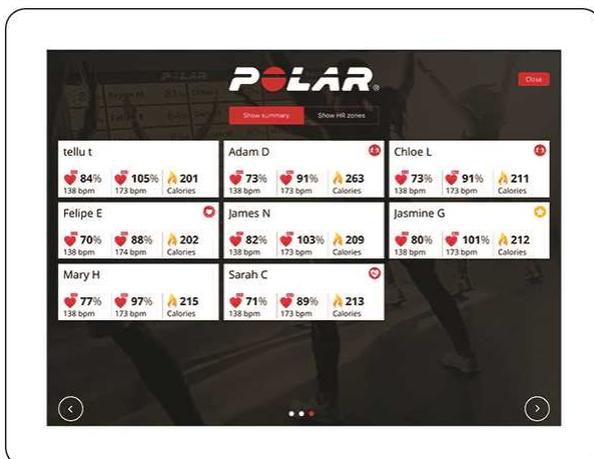
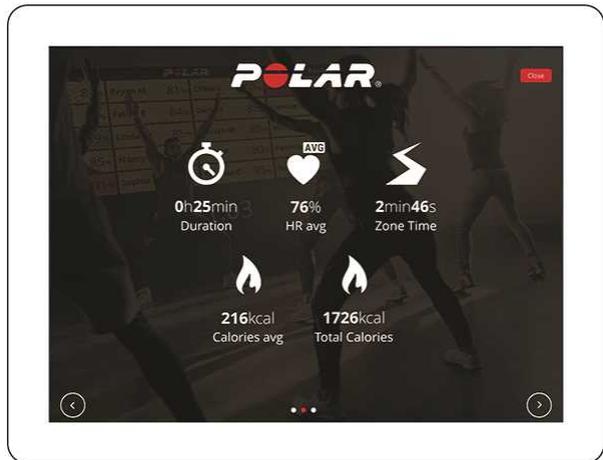
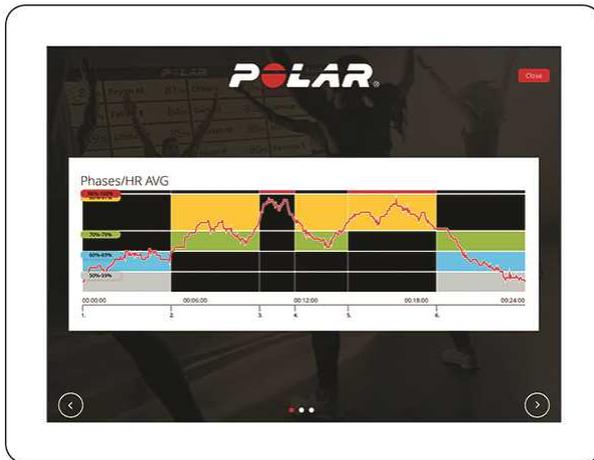
ライブビューで、以下が実行できます：

- ・ 「追加」>「参加者を追加」をタップすることにより参加者を追加し、次に、参加者のセンサーを選択します。
- ・ 「追加」>「参加者を追加」をタップすることによりゲストを追加し、次に、ゲストのセンサーを選択します。
- ・  をタップすることにより、クラスを終了します。
- ・ 参加者の名前をタップし、「参加者を削除」を選択して参加者を削除します。
- ・ 参加者の名前をタップして参加者の心拍センサーを変更します。「センサーのレンタル」を選択し、リストから他のセンサーを選択します。
- ・ **グループリワーズを表示** 機能は、画面の右上にある歯車印のメニューで、オン・オフを設定します。

- ・フェーズをクラスに追加していない場合、iPadビューの下部のゾーンエリアのいずれかをタップして、目標心拍数ゾーンを追加することができます。もう一度エリアをタップすると、選択が解除されます。

トレーニング概要

クラスの最後に、サマリービューでトレーニング目標と感想を比較できます。クラス参加者の平均心拍数を曲線として表示し、それを計画心拍数ベースのフェーズと比較することができます。各エクササイズ参加者のパーソナルトレーニングデータは、それぞれのFlowアカウントにも自動的に表示されます。たとえば、心拍数曲線をFlowの計画心拍数ベースのフェーズと比較できます。



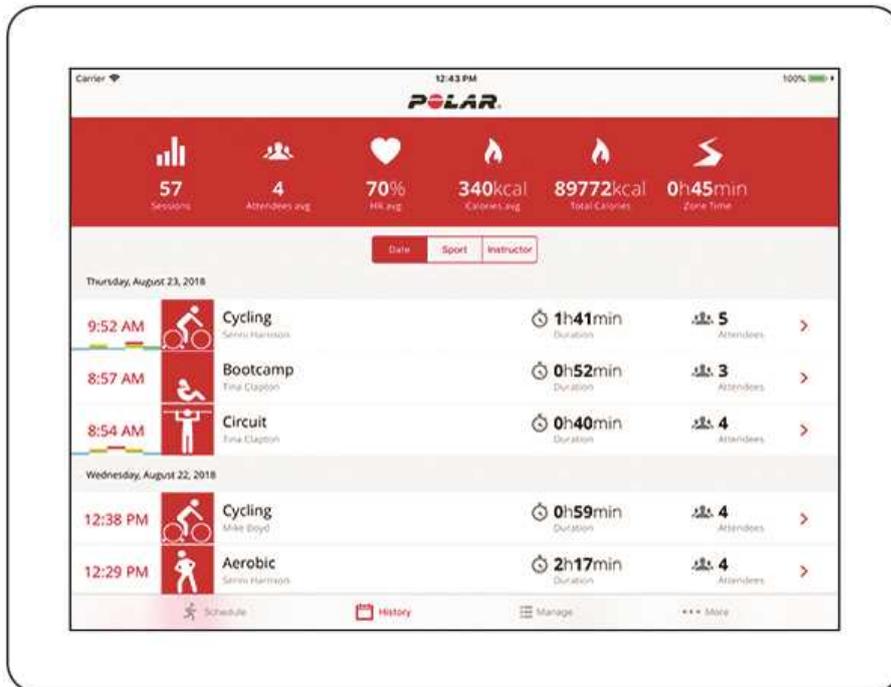
クラスの作成時にリワーズを表示 設定を選択した場合、参加者は、サマリービューで以下のリワーズを受け取ることができます：

- ・ **クールダウンチャンピオン**: この賞は、心拍数回復時間の最も速い参加者に進呈されます。
- ・ **ゾーンメイト**: 最も近い心拍ゾーンを達成した2名の参加者。
- ・ **ゾーンマスター**: グループが最もトレーニングした心拍ゾーンで最も長くトレーニングした参加者。

- **フェーズマスター:**この褒賞は、フェーズトレーニングセッション中に計画心拍ゾーンに最も近いエクササイズ参加者に与えられます。
- **レンジの勝者:**最も低い心拍数と最も高い心拍数の最も大きな範囲に達した参加者。セッションの最初と最後の5分間は算出に考慮されません。

トレーニング履歴

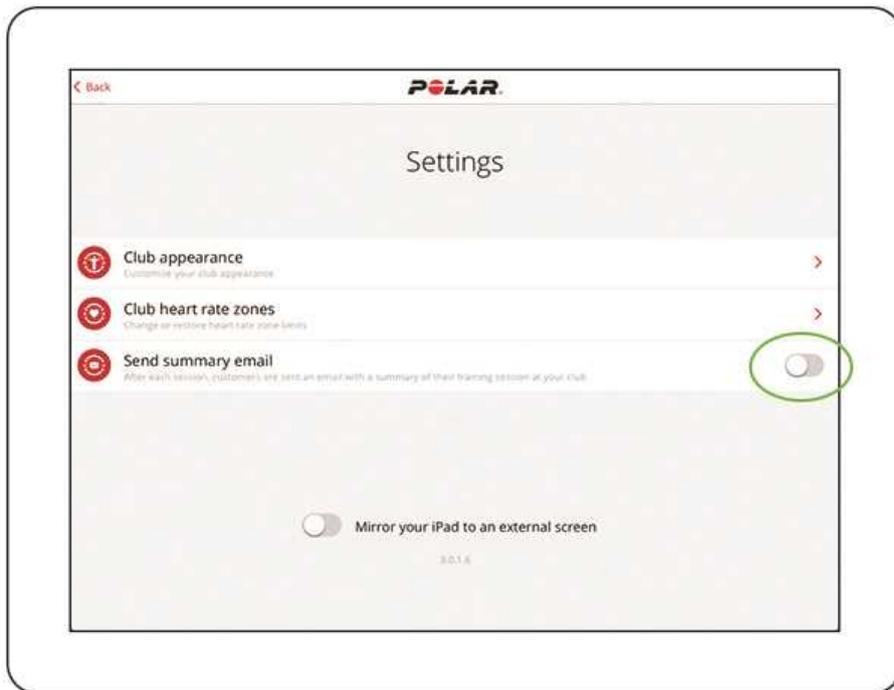
「履歴」ビューで過去30日間のサマリーとセッションレポートを確認できます。トレーニングデータは、各クラブメンバーの個人のPolar Flowアカウントにも保存され、いつでも確認できます。



トレーニング概要Eメール

自動トレーニング概要Eメールは、参加したすべてのPolar Clubトレーニングセッションの後、クラブメンバーにトレーニング結果のスナップショットを迅速に提供します。

Polar Clubアプリで、この機能をオンに設定できます。**詳細を見る**メニューに進み、**設定**を選択します。スライダーを使って、**サマリーメールを送信**のオン・オフ設定を切り替えます。



i トレーニングサマリーメールを受け取るには、あなたのクラブメンバーは、Polar Flow アカウントのPolar Club コミュニケーション(設定 > プライバシー)の必要事項に同意する必要があります。

メールには、次のトレーニング結果が含まれます：

- 時間
- 平均心拍数
- 最大心拍数
- カロリー
- 獲得した賞(受信者がセッションから賞を獲得した場合のみ表示されます)
- 「Polar Flowで詳細を確認」をクリックして、Flow Analyzeビューでトレーニングを開きます。

i クラブメンバーは、Eメールで提供されるリンクをクリックする、または、Flowアカウントにサインインし、「設定」>「プライバシー設定」で、「Polar Club通信」ボックスのチェックを外すことにより、いつでもトレーニング概要Eメールの登録をキャンセルすることができます。

トレーニングのよくある質問

クラスにおいてインターネット接続が機能しない場合は？

クラスの終了までトレーニングを続けることができます。クラスにおいてトレーニングデータはiPadに保存されます。クラスが終了し、インターネット接続が機能したらすぐに、トレーニングデータはPolar Flowウェブサービスに保存されます。アプリを閉じてデータ転送には影響しません。

POLAR CLUBはオフラインで使用できますか?

Polar Clubの使用にはインターネット接続が必要です。クラスにおいてインターネット接続が停止すると、接続していない状態でクラスを終了できます。クラスが終了し、インターネット接続が機能し、管理者/インストラクターが再びサインインすると、トレーニングデータはPolar Flowウェブサービスに送信されます。これ以外の方法では、Polar Clubはオフラインで使用できません。

POLAR プライバシーポリシー

POLAR プライバシーポリシー

POLAR CLUB - フィットネスクラブ向け説明書

Polar Club 製品を購入すると、フィットネスクラブは、Polar と契約を結ぶことになります。この契約では、Polar は、Polar Club サービスにアップロードされた情報の保存と管理を担当するデータプロセッサの役割を担います。フィットネスクラブは、データコントローラーとして機能し、サービスにアップロードされるデータとデータの処理方法を担当します。また、フィットネスクラブは、ユーザーの情報の有効性についても責任を負い、さらに、個々のユーザーのデータ処理要求(情報の削除など)を処理する責任を負います。Polar データ保護の詳細については、<https://www.polar.com/ja/legal/privacy-notice> を参照してください。

フィットネスクラブは、グループのエクササイズクラスに参加する際のオプションについて顧客に指導する必要があります。また、フィットネスクラブは、顧客に、特定の条件を受け入れる必要があるため、Polar アカウントを作成するのに十分な時間を確保する必要があること、13 歳未満の者は法的保護者の承認を得る必要があることを伝える必要があります。必要に応じて、参加者にゲストアカウントを使用するよう指導する必要があります。

参加者のトレーニング情報は、Club サービスとフィットネスクラブの iPad に保存されています。この情報は、30 日後にフィットネスクラブの iPad から削除されます。Polar Club サービスまたはフィットネスクラブの iPad に個人情報は保存されません。

POLAR CLUB - エクササイズ向け説明書

Polar Club のクラスの情報はフィットネスクラブの iPad に 1 か月間保存されています。保存される情報には、参加者のトレーニング情報および Polar Flow データベースに接続するためにサインインするときに Flow アカウントと共に使用される識別用電子 ID が含まれます。実際の Polar Flow アカウントは、iPad に保存されていません。Polar Flow アカウントにリンクされているすべてのユーザー情報は、Polar Flow サービスにあり、フィットネスクラブはこの情報にアクセスできません。Polar Flow サービスの情報は、Polar のサービスプロバイダのサーバーに保存されます。サーバーは、EU 内または EU 外に配置されています。

顧客は、既存の Polar Flow アカウントを使用したり、ログイン時に新規の Polar Flow アカウントを作成したり、ゲストアカウントを使用して Polar Club クラスに参加することができます。

Polar Flow アカウントを使用している顧客:

ユーザーは、既存の Flow アカウントを使用するか、ログイン時に新しいアカウントを作成して、Polar Club クラスにサインインします。Polar Flow アカウントを作成する際、個人情報やフィットネスクラブの iPad に保存されません。iPad に保存されている唯一の情報は、Polar Flow データベースに接続するためにサインインするときに Flow アカウントと共に使用される電子 ID とトレーニングセッション情報です。

ゲスト顧客:

また、ゲストとして Polar Club クラスにサインインすることもできます。その場合、参加者はクラスで画面に表示したい名前を使用します。個人情報が収集または保存されることはありません。ゲストアカウントを使用した参加者が、クラスの後に関係を保存したい場合は、新しい Polar Flow アカウントを作成するか、既存の Polar Flow アカウントを使用して、これを行うことができます。

Polar データ保護の詳細については、<https://www.polar.com/ja/legal/privacy-notice> を参照してください。