



# まいにちスワル 操作ガイド

- A. サブスクリプション契約
- B. オンラインクラス参加
- C. 特別オンラインクラス参加 (単発利用可)
- D. オンデマンド動画を視聴
- E. まいにちスワルを便利に使うヒント
- F. ご請求サイクルおよび各種手続きについて



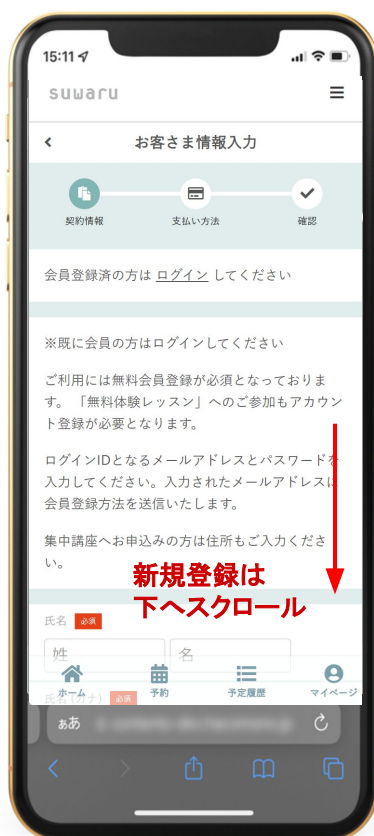
## A. まいにちスワル・サブスクリプションに契約

操作方法、2種類のプランについて

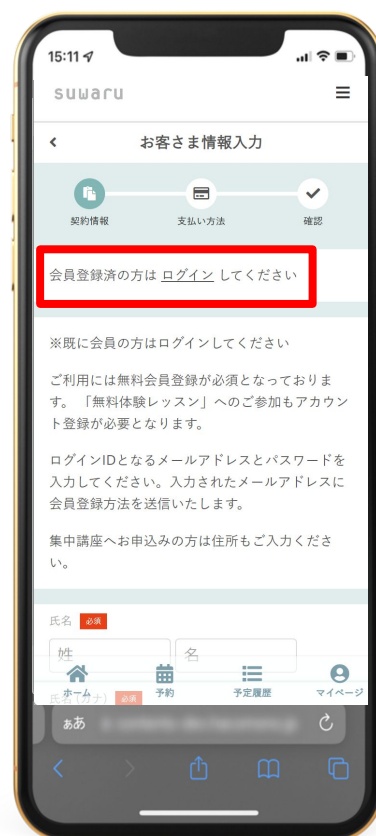
### 1. メンバーサイト (<https://mypage.suwaru.co.jp/>) にて新規登録



ホーム画面の「入会する」をタップします。



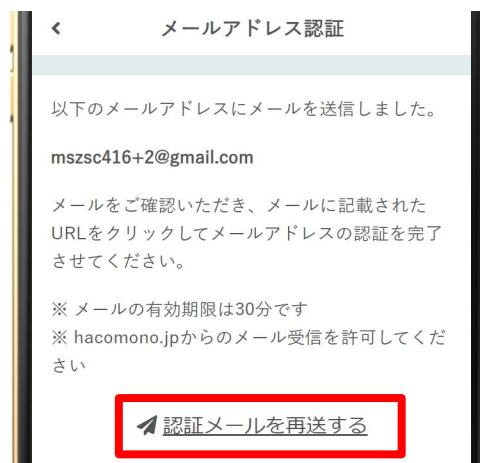
【新規の方】  
画面を下へスクロールし、必要な項目を入力の上、新規登録を行ってください。  
(必須項目: 名前、名前(カナ)、生年月日、メールアドレス、パスワード設定、アンケート回答)



【会員登録がお済みの方】  
「ログイン」の文字をタップし、ログイン画面が表示されたら登録メールアドレスとパスワードを入力し「ログイン」をタップしてください。

2. 会員登録が完了すると、「suwaru メールアドレスの確認」という通知メールが届きますので、本文内のURLをクリックして、メール認証を行ってください。

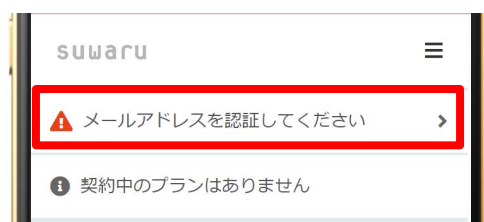
※プラン契約にはメール認証が必須となります。



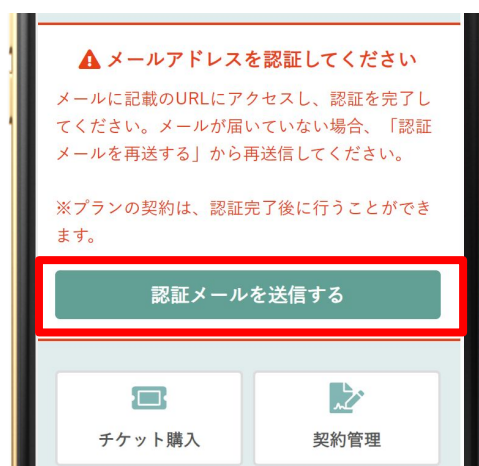
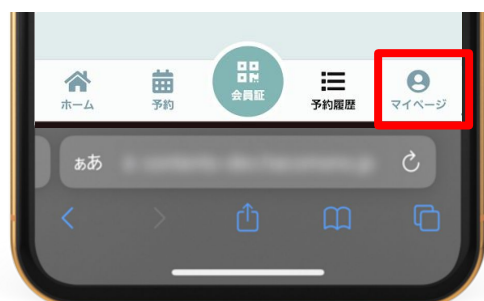
認証メールが届かない場合は「認証メールを再送する」をタップしてください。  
※再送を行っても届かない場合は、別のメールアドレス(GmailやPCのメール推奨)にてご登録ください。

### 【会員登録がお済みの方】

ホームやマイページに「メールアドレスを認証してください」と表示される場合は、メールの認証を完了してからプラン契約へお進みください。



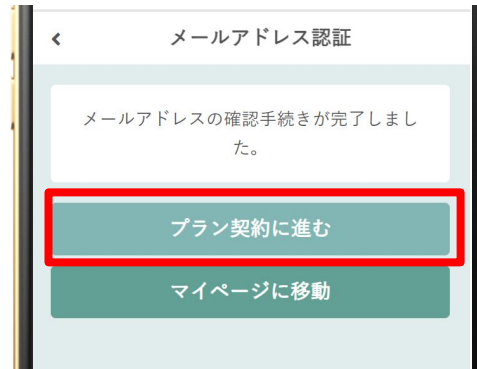
ホーム画面の表示をタップ、または、「マイページ」を選択します



### 3. プラン契約の画面へと進みます。

【新規会員登録からメール認証を完了した方】

「プラン契約に進む」をタップ



【ログイン済みの方】

ホーム画面から「入会する」をタップ



または

マイページから「入会する」をタップ



### 4. プラン契約の画面にて「まいにちスワル」を選択します。



## 5. ご希望のプランを選択し、「次へ」をタップします。

☒ まいにちスワル・Happyプラン  
 新規登録（初回限り）の方は登録月+翌月無料のクーポンをご利用いただけます  
 まいにちスワル・Happyプラン  
 ①通常オンラインクラス受け放題  
 ②オンデマンドBページ動画見放題  
 ③特別講座を50%OFF（¥1,350）で受講可  
 月額 ¥4,500（税込）

☒ まいにちスワル・Joyプラン  
 新規登録（初回限り）の方は登録月+翌月無料のクーポンをご利用いただけます  
 まいにちスワル・Joyプラン  
 ①オンラインクラス受け放題  
 ②オンデマンドAページ動画見放題  
 ③特別講座 受け放題  
 月額 ¥7,200（税込）

次へ

まいにちスワルでは2種類のプランをご用意しています

	Happy プラン	Joy プラン
月会費	4,500円	7,200円
基本クラス (ライブレッスン)	受け放題	受け放題
特別クラス (アーユルヴェーダ講座、 ジョーティッシュ講座など 特別クラス)	1回1,350円 (一般単発の半額)	受け放題
オンデマンド動画 (ビデオレッスン)	受け放題	受け放題
アーカイブ動画 (サットサング、ZERO TALK、 スペシャルトークショーなど)	なし	視聴し放題
集中講座卒業生限定 オンライン教材	受講歴による	受講歴による

## 6. お支払いに使うクレジットカードを登録し、「次へ」をタップします。

※初めてご登録の方は、自動で表示される初回クーポンをご利用ください。

※クーポンコードをお持ちの方はこちらでご入力ください。

※既にクレジットカードをご登録されている方はご利用するカードを選択し「次へ」をクリック。

支払方法の確認

契約情報 支払い方法 確認

クレジットカードを登録してください

※登録時に11円の有効性確認が行われ即時返金さ

対応ブランド

VISA Mastercard JCB AMERICAN EXPRESS DISCOVER

カード番号 必須

1111 2222 3333 4444

クーポンを選択してください

✓ まいにちスワル登録月+翌月無料(初回)クーポン(mainichi\_1sttime)

まいにちスワルを初めてご利用されるお客様向けクーポン登録月+翌月が無料でまいにちスワル(HappyまたはJoy)をお試しいただけます。

※翌月20日から自動請求が開始します。退会または変更手続きは15日までに完了させてください。

✓ クーポンコードを入力する

次へ

戻る

初回限定の  
クーポン

## 7. プラン契約の確認画面では下へスクロールし、購入明細、月会費、お支払いカード、割引きの内容を確認します。

プラン契約の確認

契約情報 支払い方法 確認

購入明細

項目	金額(税込)
まいにちスワル・Joyプラン 初月会費 (2024年3月 日割り21日分) x 1	¥4,872
まいにちスワル・Joyプラン 月会費 (2024年4月) x 1	¥7,200
クーポン割引 (まいにちスワル・Joyプラン 初月会費 (2024年3月 日割り21日分)) x 1	¥-4,872
クーポン割引 (まいにちスワル・Joyプラン 月会費 (2024年4月)) x 1	¥-7,200
合計	¥0

(10% 対象) ¥0

(10% 内消費税) ¥0

次月以降のお支払い予定

項目	金額(税込)
まいにちスワル・Joyプラン 月会費	¥7,200

翌月20日から開始する自動請求の月会費です。

※「割引あり」と表示される場合は、翌々月以降の割引内容が確認できます。(「～1か月目」とは自動請求が始まる月を示す)

※支払いサイクルについては (E. ご請求サイクルおよび各種手続きについて) をご確認ください。

登録月(日割り)と翌月分の月会費が登録時に請求されます。(初回限定クーポン利用時はどちらも無料です)

8. 「利用規約」および「割引条件」へ同意し、「プランを契約する」をタップします。

※「割引条件への同意」とは割引の内容および自動請求開始の日程を確認したものとみなします。



下記規約に同意の上、【プランを契約する】  
ボタンを押してください。

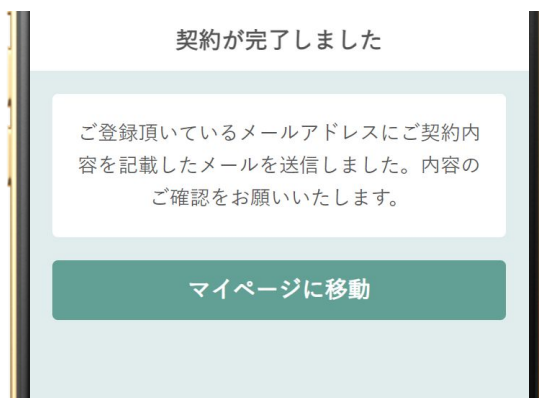
☒ 利用規約に同意する

☒ 割引条件に同意する

プランを契約する

戻る

こちらで まいにちスワルのプラン契約完了です



契約が完了しました

ご登録頂いているメールアドレスにご契約内容を記載したメールを送信しました。内容のご確認をお願いいたします。

マイページに移動

B. オンラインクラス参加方法は次ページへ

## B. オンラインクラスに参加する

手順に沿ってご予約をすることで、ご参加いただけます

1. 画面下、左から2番目のカレンダーマーク「予約」をタップし、カテゴリから「まいにちスワル」を選択します。



2. カレンダーを操作してご予約/参加を希望されるクラスをタップします。



12/4 (月)			
瞑想	ヨガ・その他	オンデマンド Happy	オンデマンド Joy

※2つのリアルクラスと2つのオンデマンド視聴が横並びになっています

- 1 「>」次の週へと移動します  
「<」前の週へ移動します

- 2 「日付(曜日)」をタップすると週の前半/後半へ移動します

- 3 左右へスクロールするとオンデマンド動画やその週の前半/後半へ移動します  
下にスクロールすると夜のクラスが表示されます



### 3. 「プランで予約する」をタップし、「予約完了する」を選択します。



### 4. ご予約後、すぐクラスに参加する場合は、「予約内容を確認」をタップし、該当する予約の「受講する」をタップするとZoomが開きます。

※事前にZoomのインストールおよび新規登録(サインアップ)が必要です。

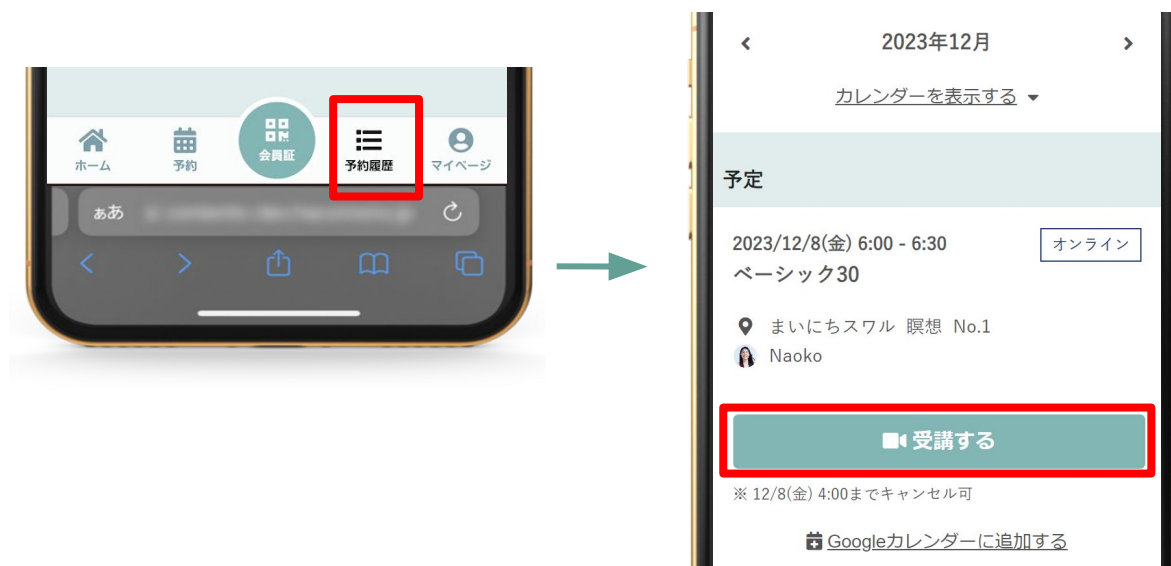
<https://zoom.us/signup>

前回ご利用から期間が空いている場合はログインが必要となる場合もございます。

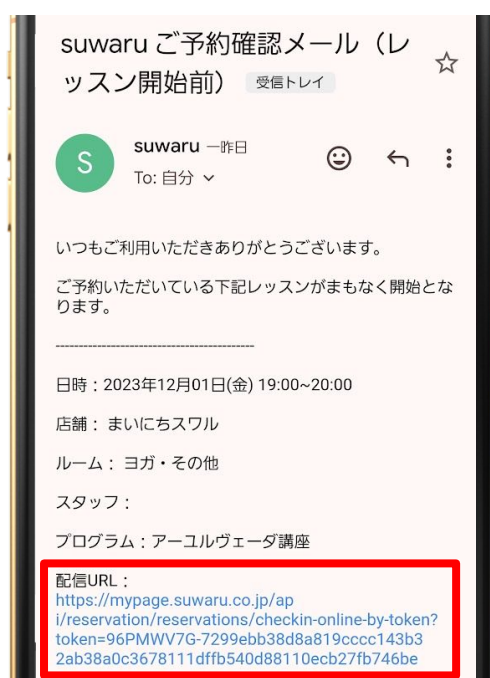




5. 事前にご予約されたクラスへ参加する場合は、「予約履歴」から該当するご予約を見つけ、「受講する」をタップするとZoomが開きます。



または、クラス開始30分ほど前に自動送信される通知メールのURLからご参加いただくことも可能です。



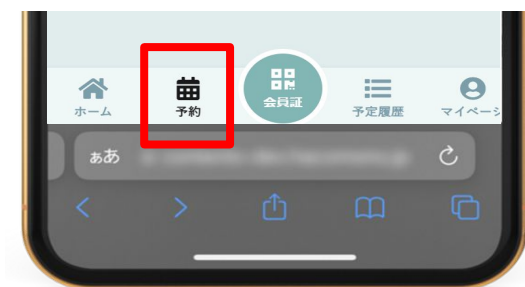
まいにちスワルのオンラインクラスは毎回異なるURLを使用しています。  
必ずご予約の上、上記方法にてご参加ください。  
※クラス開始時間を過ぎてもご予約およびご参加いただけます

## C. 特別オンラインクラスの参加

手順に沿ってご予約をすることで、ご参加いただけます

※特別オンラインクラスは非会員の方も有料にてご予約いただけます

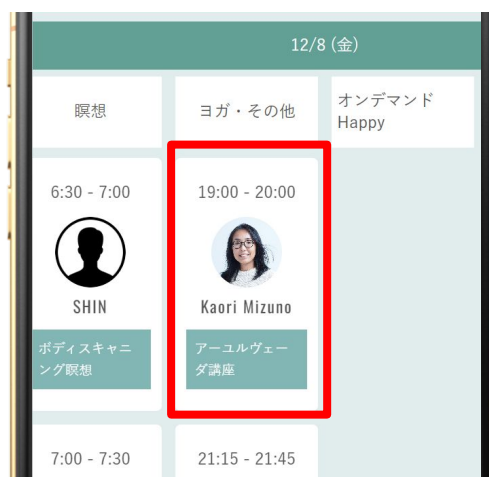
1. 画面下、左から2番目のカレンダーマーク「予約」をタップし、カテゴリから「まいにちスワル」を選択します。



2. カレンダーを操作してご予約/参加を希望されるクラスをタップします。



アーユルヴェーダ講座やジョーティッシュ講座などの特別クラスは「ヨガ・その他」に該当します。



※2つのリアルクラスと2つのオンデマンド視聴が横並びになっています

- 1 「>」次の週へと移動します  
「<」前の週へ移動します

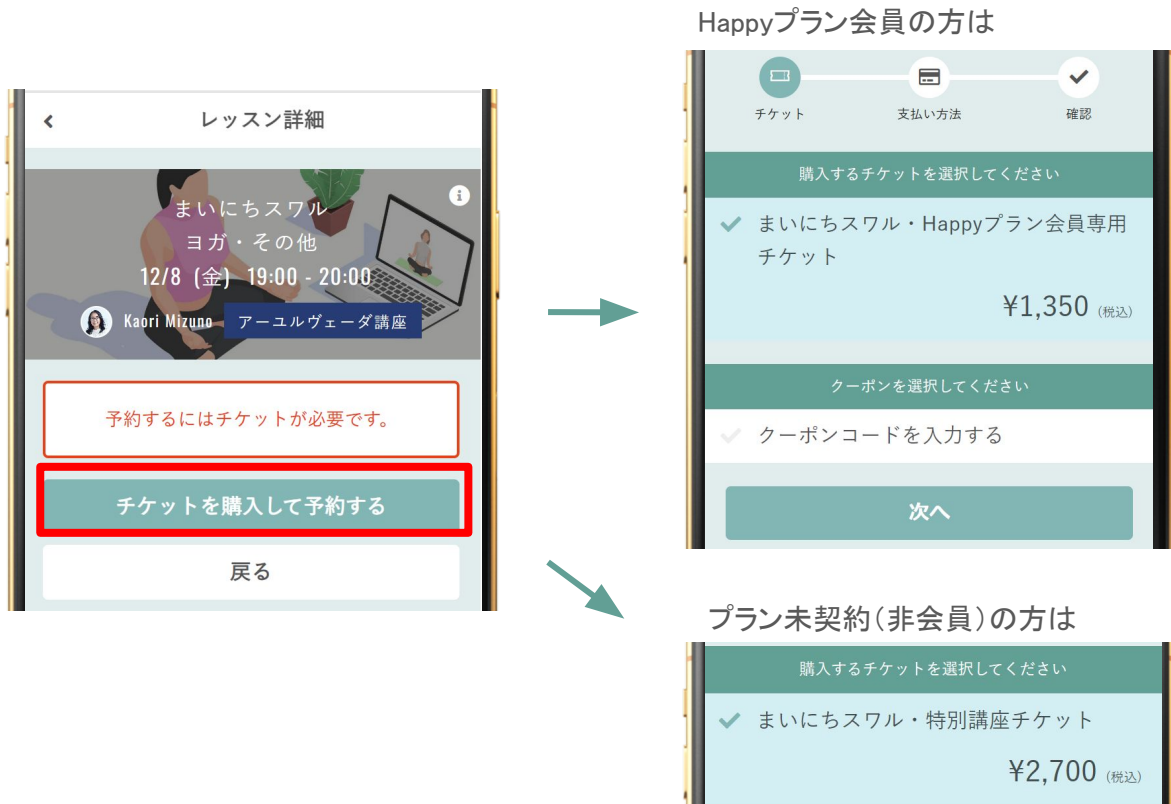
- 2 「日付(曜日)」をタップすると週の前半/後半へ移動します

- 3 左右へスクロールするとオンデマンド動画やその週の前半/後半へ移動します  
下にスクロールすると夜のクラスが表示されます

3. Happyプラン会員の方および非会員の方は「チケットを購入して予約する」をタップし、該当するチケットを選択し、「次へ」進みます。

【Joyプラン会員の方】

「オンラインクラスに参加」と同様に「プランで予約する」から予約を完了することが出来ます。



4. 「次へ」をタップし、支払方法の画面でクレジットカードを登録します。

※クーポンコードをお持ちの方はこちらでご入力ください

※既にクレジットカードをご登録されている方はご利用するカードを選択し「確認画面」へ



5. 購入明細および予約内容を確認し、下へスクロールをして「上記内容で予約する」をタップします。

項目	金額 (税込)
まいにちスワル・Happyプラン会員専用チケット x 1	¥1,350
合計	¥1,350
(10% 対象)	¥1,350
(10% 内消費税)	¥122

お支払い方法

クレジットカード

予約内容

カテゴリー  
まいにちスワル

ルーム  
ヨガ・その他

日時  
12/8 (金) 19:00 - 20:00  
※12/8 (金) 17:00 までキャンセル可

予約内容  
チケット予約

上記内容で予約する

戻る

6. ご予約後、すぐクラスに参加する場合は、「予約内容を確認」をタップし、該当する予約の「受講する」をタップするとZoomが開きます。

※事前にZoomのインストールおよび新規登録(サインアップ)が必要です。

<https://zoom.us/signup>

前回ご利用から期間が空いている場合はログインが必要となる場合もございます。

予約完了

予約が完了しました

メールに記載されている会場やZoomリンク、注意事項などをご確認ください。  
当日はスタジオには10分前、オンラインでは5分前までに入室ください。

キャンセルポリシー：

Googleカレンダーに追加する

予約を続ける

予約内容を確認



2023年12月

カレンダーを表示する ▼

予定

2023/12/8(金) 6:00 - 6:30 オンライン

ベーシック30

まいにちスワル 瞑想 No.1

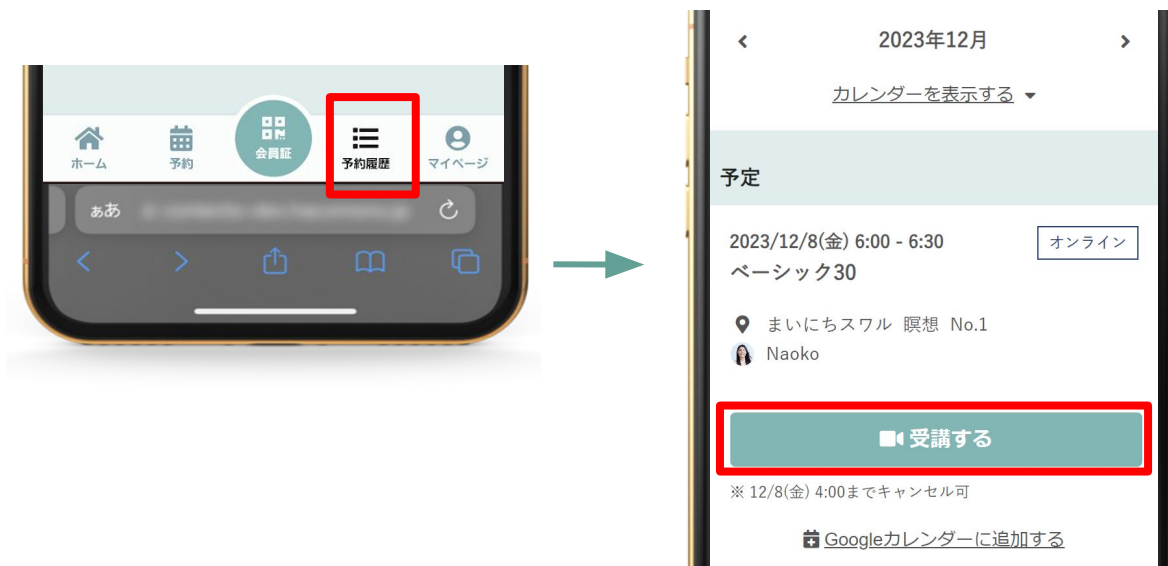
Naoko

受講する

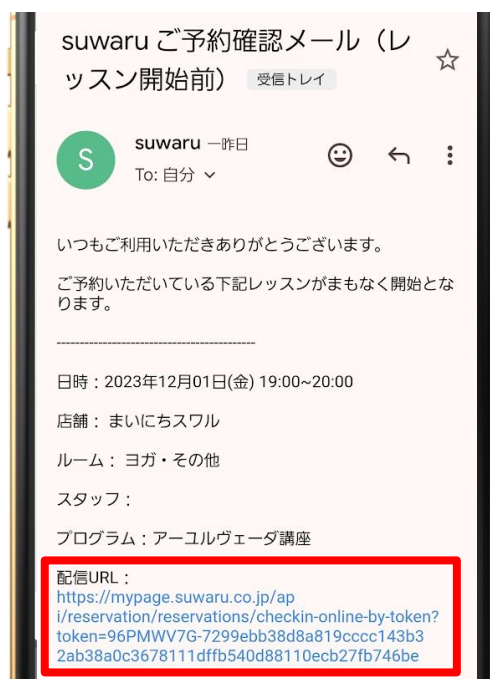
※ 12/8(金) 4:00までキャンセル可

Googleカレンダーに追加する

7. 事前にご予約されたクラスへ参加する場合は、「予約履歴」から該当するご予約を見つけ、「受講する」をタップするとZoomが開きます。



または、クラス開始30分ほど前に自動送信される通知メールのURLからご参加いただくことも可能です。



まいにちスワルのオンラインクラスは毎回異なるURLを使用しています。  
必ずご予約の上、上記方法にてご参加ください。  
※クラス開始時間を過ぎてもご予約およびご参加いただけます

オンデマンド動画もご予約の操作が必要です

※1ヶ月間は同じURLがご利用いただけるため、ブックマーク(保存)をおすすめします

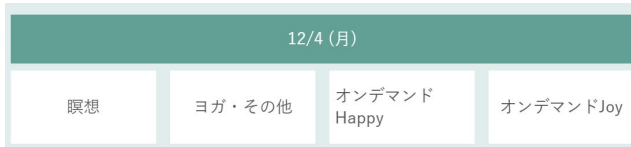
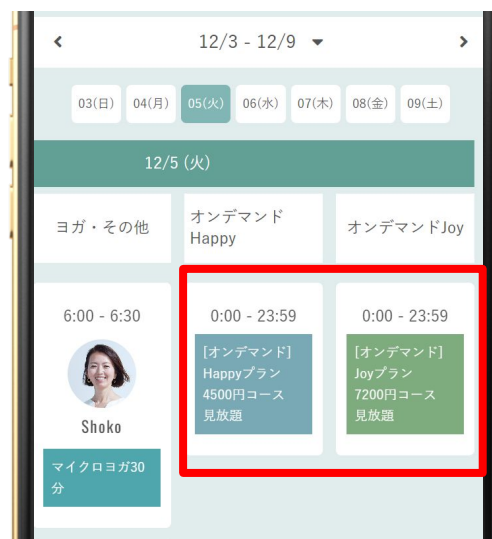
1. 画面下、左から2番目のカレンダーマーク「予約」をタップし、カテゴリから「まいにちスワル」を選択します。



2. カレンダーを操作して、現在日時のご契約中プラン(Happy/Joy)に該当するオンデマンドを選びます。



右にスクロールするとオンデマンドが表示されます  
※下にスクロールすると隠れてしまいますので  
見当たらない際は上へスクロールしてください



※2つのリアルクラスと2つのオンデマンド視聴が  
横並びになっています

- 1 「>」次の週へと移動します  
「<」前の週へ移動します
- 2 「日付(曜日)」をタップすると週  
の前半/後半へ移動します
- 3 左右へスクロールするとオンデ  
マンド動画やその週の前半/後  
半へ移動します



### 3. 「プランで予約する」をタップし、「予約完了する」を選択します。



### 4. ご予約後、「予約内容を確認」をタップし、該当するオンデマンド予約の「受講する」をタップすると「オンデマンド動画視聴ページ」が開きます。

※1ヶ月間同じURLをご利用いただけます。

開いた先の「オンデマンド動画視聴ページ」のURLをブックマークやコピーして保存しておくでご予約無しに便利にご利用いただくことが可能です。  
※毎月1日にはURLが変わりますので、再度ご予約からURLをご取得ください。



### スワル集中講座の卒業生限定

オンデマンドページ内にある各講座の「講座受講生専用ページ」ボタンから卒業生専用パスワードを入力すると講座受講中に使用していた音源がご視聴いただけます。





## E. まいにちスワルを便利に使うヒント

ホーム画面に追加、LINE連携、クラスに参加した記録を確認

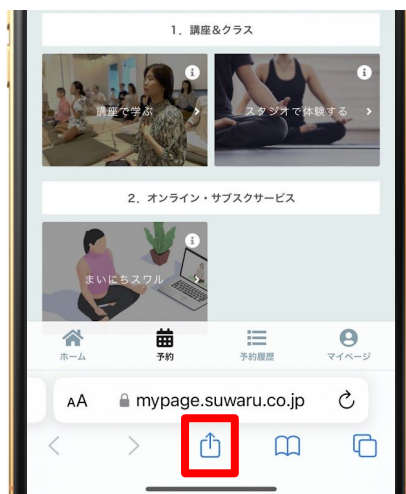
いつも使う  
アプリの隣へ！

### ホーム画面に追加

毎日すぐに開くことができるように**ブックマーク**や**ホーム画面に追加**がおすすめです。  
スマートフォンの「ホーム画面に追加」する方法をこのページでは説明します。  
※スワル予約ページの「ホーム」または「予約」にて登録がおすすめです。

#### iPhoneの方：

1. 保存したいページにて画面下部  
真ん中の  アイコンをタップします。



2. 表示されるメニューから「ホーム画面  
に追加」を選択します。



#### アンドロイドの方：

1. 保存したいページにて画面上部  
右にある3つの点をタップします。



2. 表示されるメニューから「ホーム画面  
に追加」を選択します。



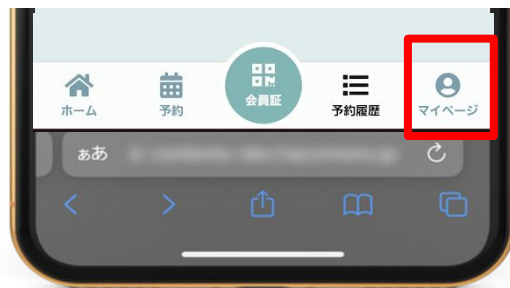
## E. まいにちスワルを便利に使うヒント

ホーム画面に追加、LINE連携、クラスに参加した記録を確認

### LINE連携

LINE連携を行うとhacomonoに登録したID/パスワードを忘れてしまった場合も、LINEアカウントでログインすることで、hacomonoサイトにアクセスすることができます。また、予約ページやまいにちスワルにLINEのトーク画面からアクセスが可能になります。

1. ログインしている状態で画面下、一番右の「マイページ」をタップします。



2. マイページに表示される「LINEアカウントを連携」をタップし、LINEでの連携を許可します



3. 画面上部に「LINEアカウントの連駆が完了しました」と表示されます。



## E. まいにちスワルを便利に使うヒント

ホーム画面に追加、クラスに参加した記録を確認

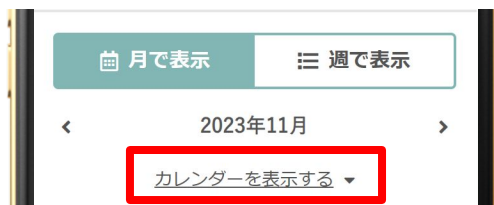
### クラスに参加した記録を確認

月単位で今まで参加したクラスの数や日にちを確認することができます。  
どのくらい続けられたのか、どのクラスに良く参加しているのか、  
ご自分の瞑想の旅を振り返って見る時間も作ってみましょう。

1. 画面下、右から2番目のリストマーク「予約履歴」をタップします。



2. 「月で表示」の状態で「カレンダーを表示する▼」をタップすると  
カレンダーでいつ予約/参加されたのかが確認できます。



練習した回数を見て  
モチベーションアップ！



3. 下へスクロールし、履歴の「詳細を見る▼」をタップすると  
参加されたクラス名や講師ごとの回数が確認できます。



お気に入りや参加の少ない  
クラスを振り返ってみましょう！



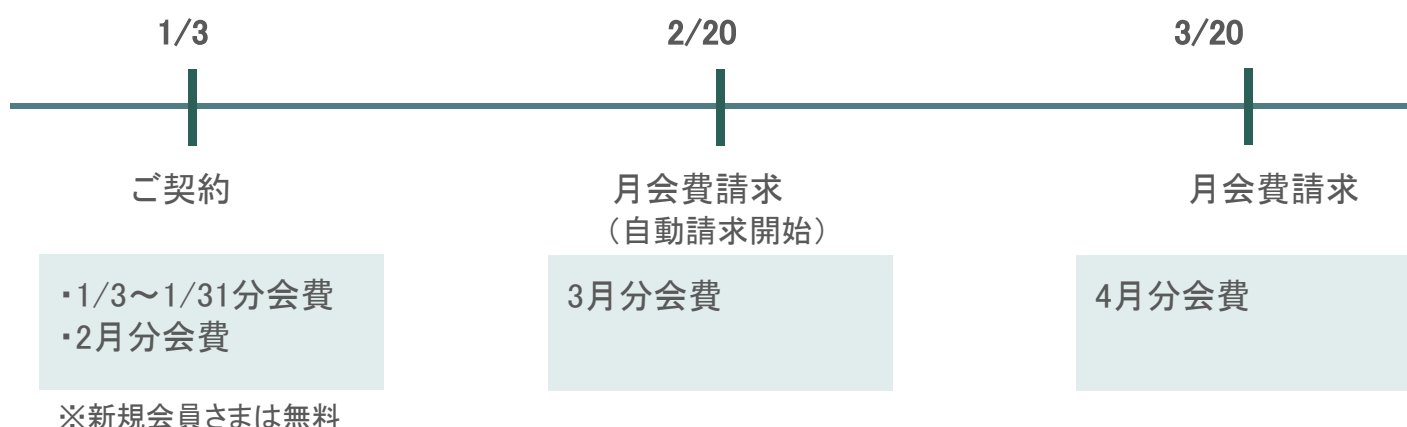
## F. ご請求サイクルおよび各種手続きについて

請求サイクル、契約プラン変更・退会方法、お客様情報のご登録変更方法

### ご請求のサイクルについて

【ご契約時】当月分および翌月分が即時請求されます

【自動請求】翌月20日に翌々月分の会費が請求されます



### 契約プランの変更および退会方法

#### 【15日までに手続き】

当月20日は請求無し(または料金変更)、当月末でプラン終了および翌月1日から変更/停止

#### 【16日以降に手続き】

当月20日は請求あり、翌月末でプラン終了および翌々月1日から変更/利用停止

1. 画面下、一番右の「マイページ」を開きます。



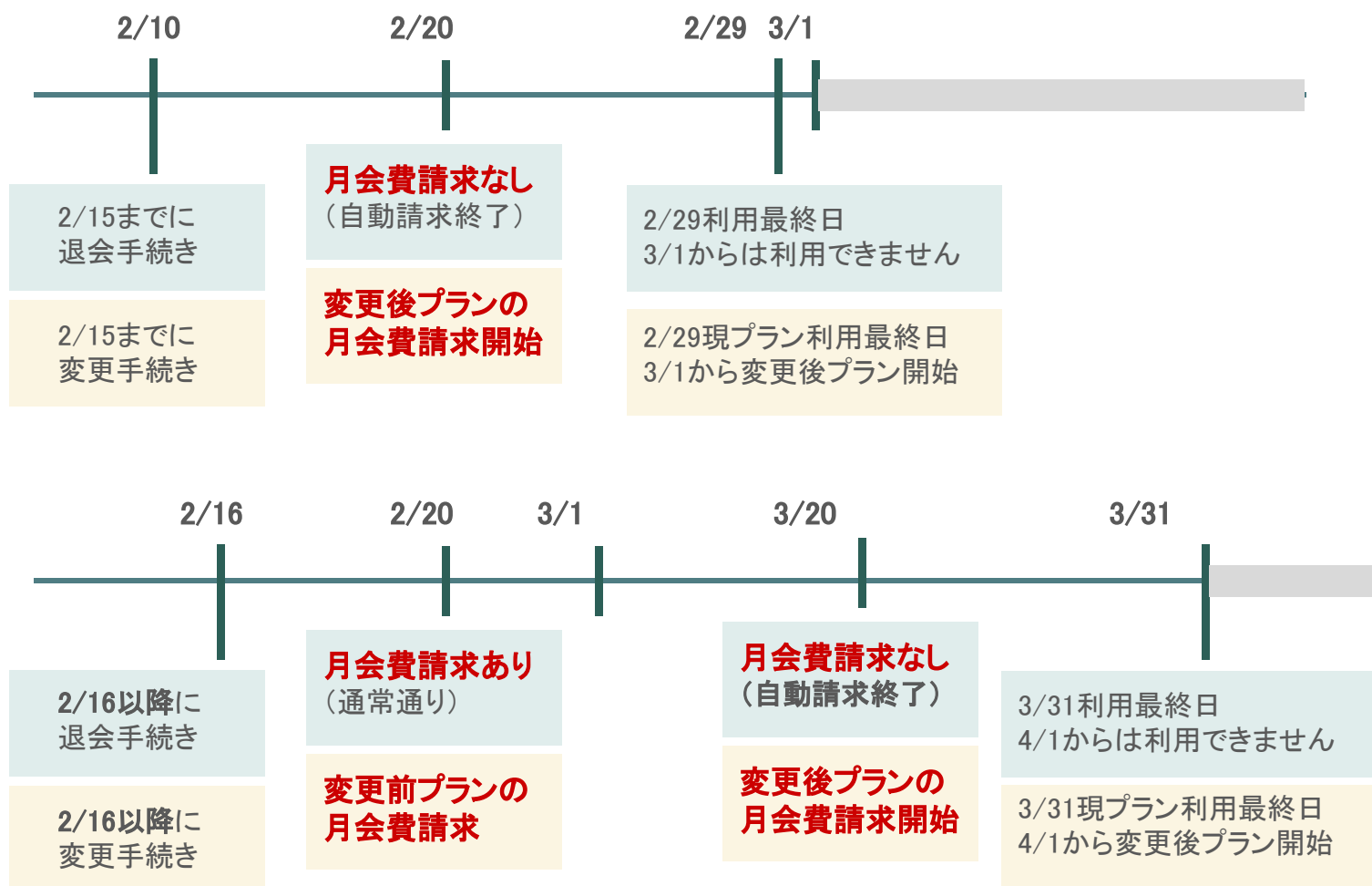
2. 「契約管理」をタップします。



3. ご希望のお手続きへと進みます。



## 契約プランの変更および退会タイミング



※16日を過ぎると翌月末までは現プランが継続されます。  
お手続きのタイミングにご注意ください。

## その他お客様情報のご登録変更について

1. 画面下、一番右の「マイページ」を開きます。



2. 「アカウント設定」の右「▼」をタップし、変更をご希望の項目をお選びください。



※生年月日または性別の修正が必要な方はお問い合わせください ([info@suwaru.co.jp](mailto:info@suwaru.co.jp))