

ビデオによるレッスン

- ① 講習ビデオを選びます。
ここでは「講習ビデオ【心構え編】」のみを選択することができます。
四角内をクリックまたはタップします。



- ② 動画が再生されます。

全画面表示にする場合は、 をクリックまたはタップします。



- ③ 全画面を解除します。

画面右下の  または、画面中央部をダブルクリックまたはダブルタップにより、全画面が解除されます。



④ 動画を操作する。

再生、一時停止、音量調整調節を行います。

