Insight Timer インサイトタイマー

40分Dyadのためのセッティング

iOS

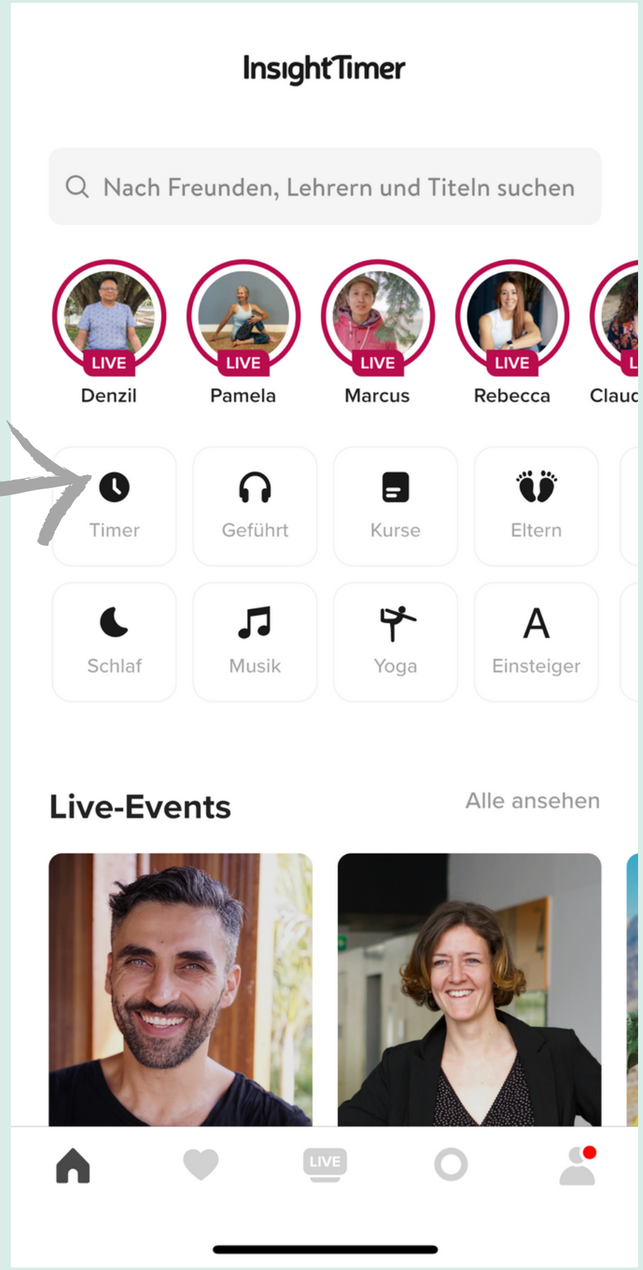
https://apps.apple.com/jp/app/insight-timer-%E7%9E%91%E6%83%B3%E3%82%A2%E3%83%97%E3%83%AA/id337472899

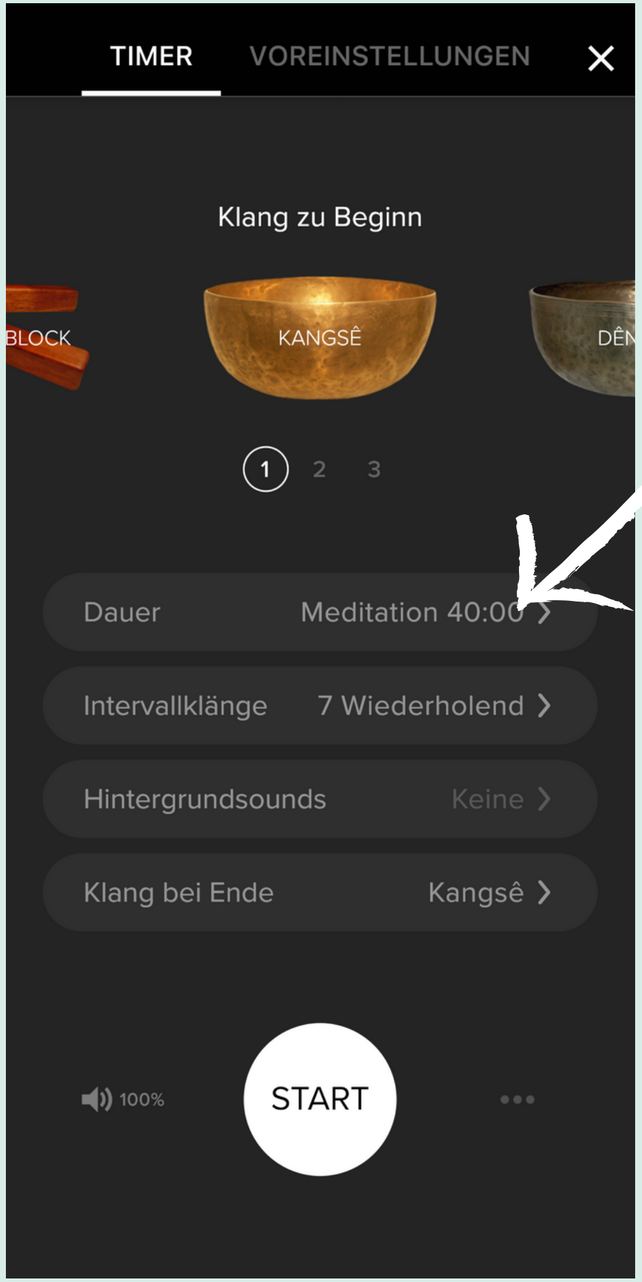
Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2

© Izumi Ise

① まず Home から Timer をタップ



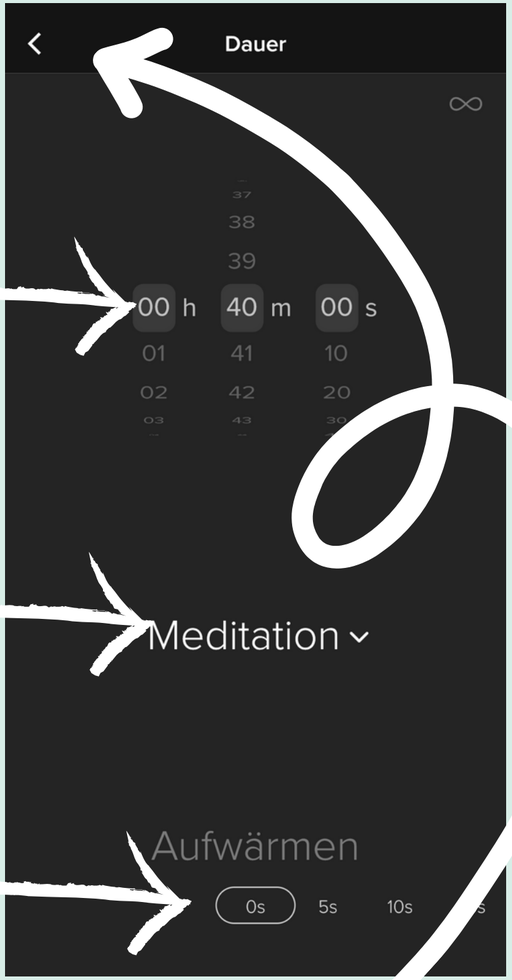


② 全体の長さをセット
するためにここをタップ

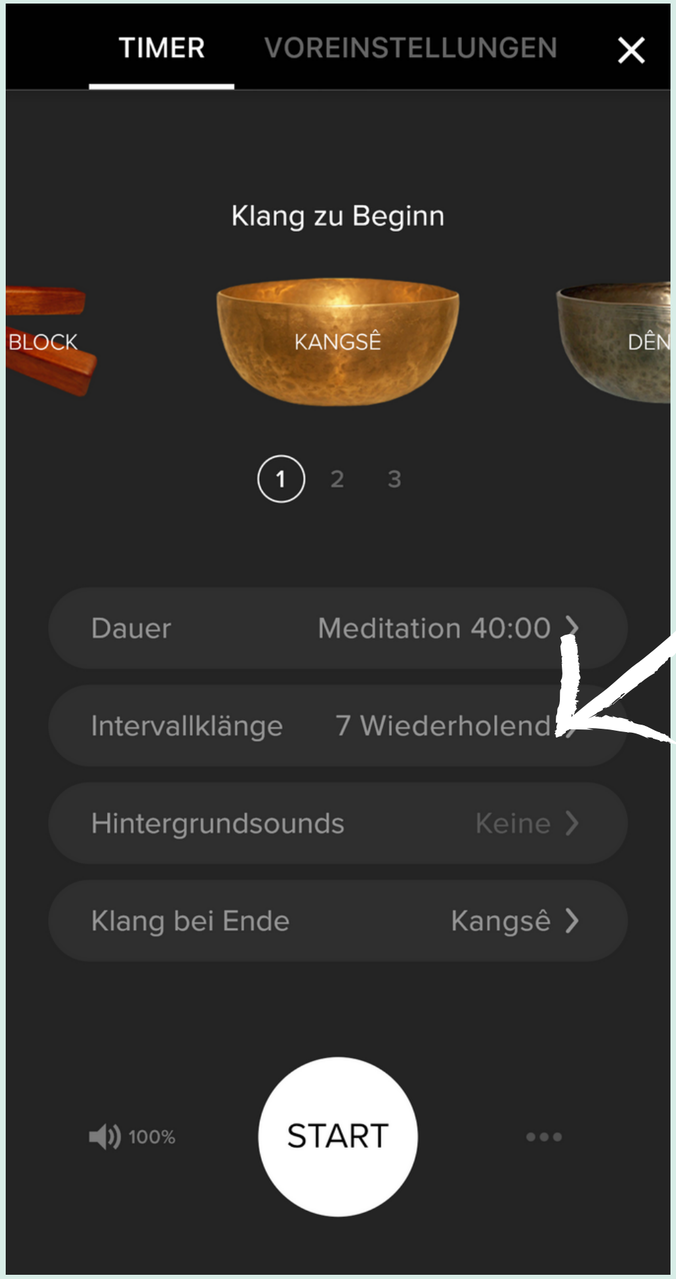
③ 40分にセット

④ Meditationを選択

⑤ 0秒を選択



そして前の画面に戻ります



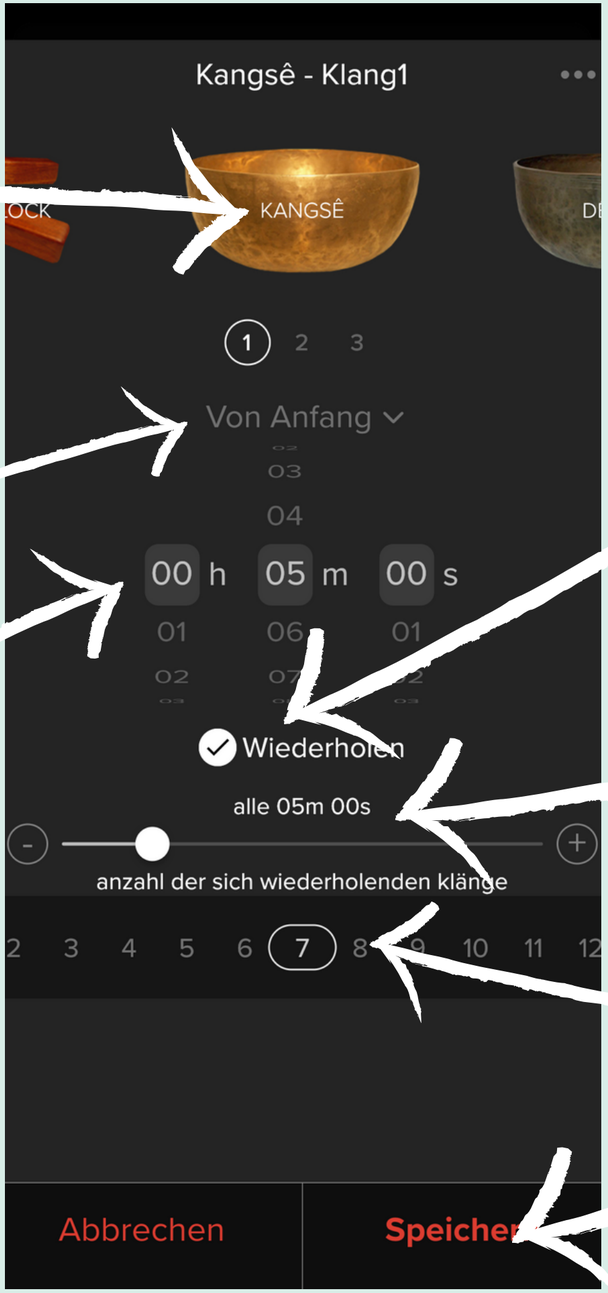
⑥ 音色と間隔を
セットするため
にここをタップ

⑦ そして
ここをタップ

⑧ 左右にスワイプして好きな音色を選ぶ

⑨「始めから」を選択

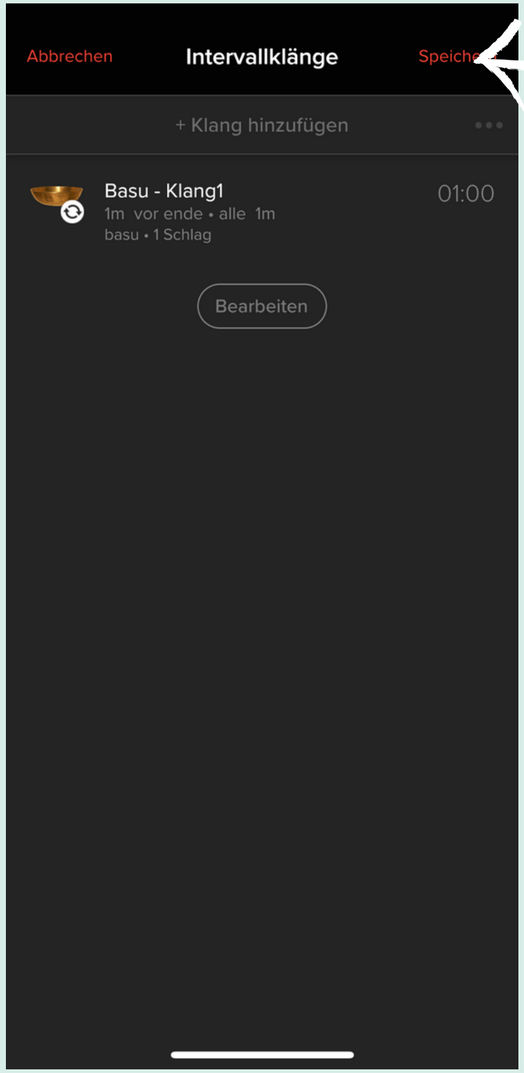
⑩ 間隔を5分に設定



⑪「リピート」にチェックを入れる

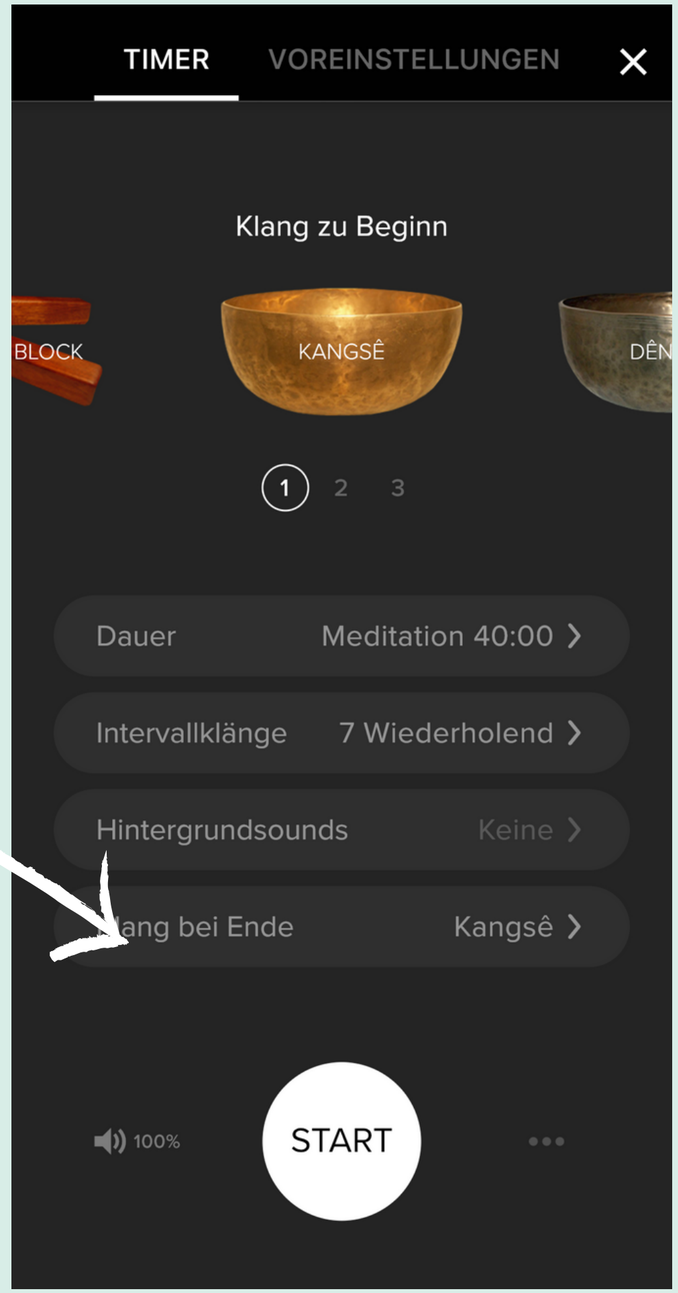
⑫「5分おき」に設定

⑬「7回リピート」を選択して保存する

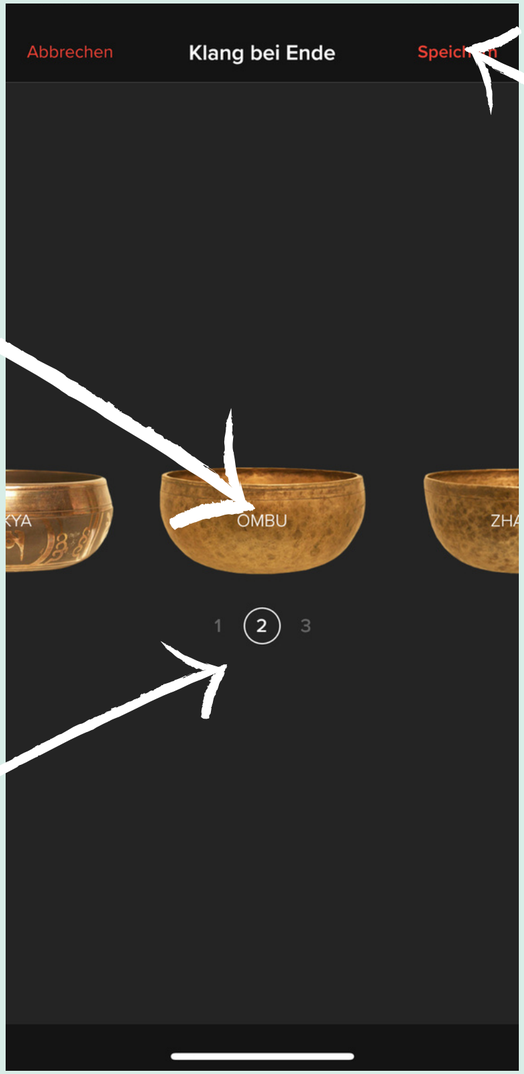


⑭ もう一度保存

⑮ ここをタップ
して一番最後の
音色を設定する

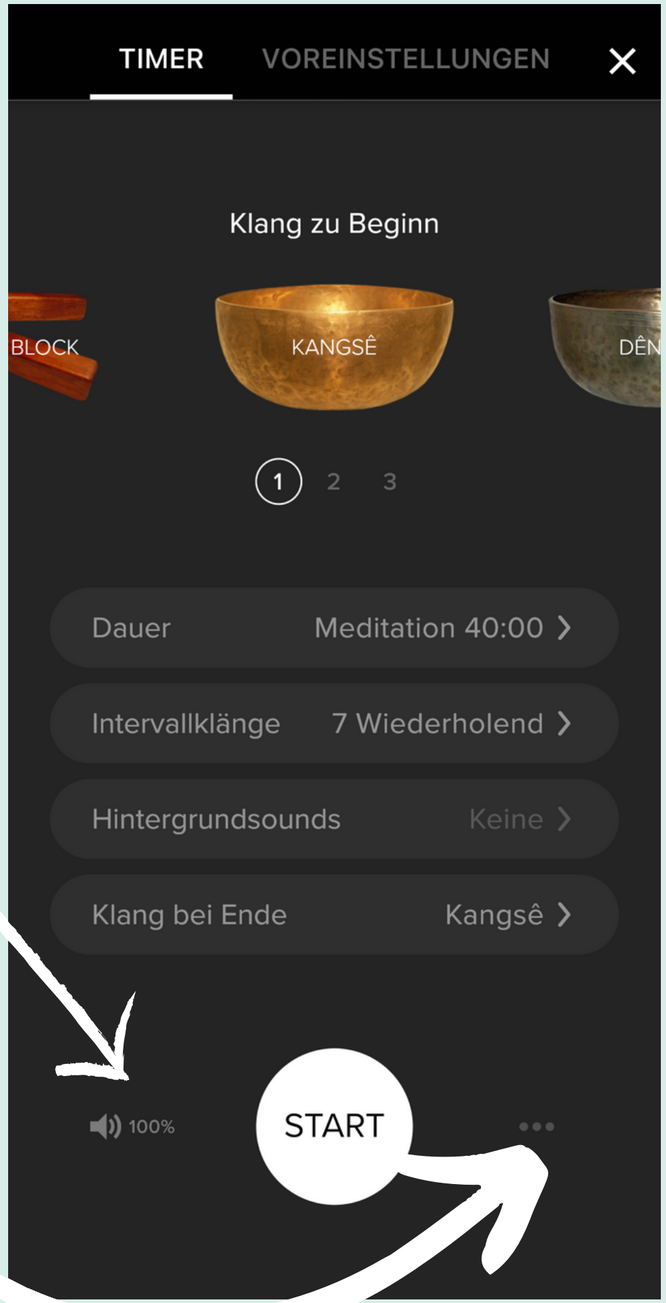


⑯ スワイプして好きな音色を選ぶ



⑰ 好きな回数を選ぶ

⑱ 保存

⑲ ボリュームをセット

⑳ 名前をつけテンプレートとして保存して完了！