

A-1	ボタンの基本的な操作	3
A-2	操作方法	4
A-3	基本画面の確認	5
B-1	時刻モード (TIME)：画面の確認	6
B-2	時刻モード (TIME)：設定方法	7
C-1	歩数計モード (STEP)：画面の確認	8
C-2	歩数計モード (STEP)：設定方法	9
D-1	データ確認モード (dDATA)	10
E-1	ストップウォッチモード (STW)	11
F-1	カウントダウンタイマーモード (TMR)	12
G-1	アラームモード (ALM)	13
H-1	パワーセーブモード	14
I-1	電池交換・メンテナンスについて	15
	保証書	16 17

**A ボタン**

- ・各モードで設定画面に移行
- ・バックライトの点灯

B ボタン

- ・モードの切り替え
- ・設定画面中、次の項目へ移動

C ボタン

- ・設定画面中、数値の加算
- ・計測のスタート/ストップ

D ボタン

- ・設定画面中、数値の減算

画面に何も表示されていない場合、パワーセーブモードになっている可能性があります。

パワーセーブモードは、AボタンとDボタンを同時に長押しすると解除できます（詳細はP14）。

A-2 操作方法

この腕時計には、6つのモードがあります。
Bボタンを押すたびに、下記の順番で切り替わります。

時刻モード (P 6～)

最初に画面に「TIME」と表示されます。
現在時刻とカレンダーが確認できます。

歩数計モード (P 8～)

最初に画面に「STEP」と表示されます。
歩数、運動時間、消費カロリーなどの計測や、歩数計の設定ができます。

データ確認モード (P 10～)

最初に画面に「dATA」と表示されます。
歩数、消費カロリー、走行距離などのデータが確認できます。

ストップウォッチモード (P 11～)

最初に画面に「STW」と表示されます。
ストップウォッチが使用できます。

カウントダウンタイマーモード (P 12～)

最初に画面に「TMR」と表示されます。
1秒～99時間59分59秒の間でタイマーを使用できます。

アラームモード (P 13～)

最初に画面に「ALM」と表示されます。
アラームの設定ができます。

画面に何も表示されていない場合、パワーセーブモードになっている可能性があります。

パワーセーブモードは、AボタンとDボタンを同時に長押しすると解除できます (詳細はP 14)。

A-3 基本画面の確認



B-1 時刻モード (TIME)：画面の確認



■画面説明

上段：カレンダー表示

下段：現在時刻

■カレンダー表示の切り替え

時刻モード中にCボタンを押すと、カレンダーの表示形式が変わります。
("月/日"もしくは"曜日/日")

■操作音のON/OFF

時刻モード中にDボタンを押すと、操作音のON/OFFの切り替えができます。

画面右上にベルのアイコンが表示されていれば、操作音がONの状態です。



操作音 ON の画面

■デュアルタイムモード

時刻モード中にDボタンを長押しすると、デュアルタイムモードに切り替わります。

画面左上に「T2」と表示されていれば、デュアルタイムモードです。

もう一度Dボタンを長押しすると、通常の時刻表示に戻ります。



デュアルタイムモードの画面

B-2 時刻モード (TIME)：設定方法

■時刻設定方法

画面左上に「T2」と表示されている場合は、Dボタンを長押しして通常の時刻表示にしてから行ってください。

時刻モードでAボタンを長押しすると「Adj」が点滅し、時刻設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

分、秒、年、月、日、12/24時間表示、時…

全ての設定が終了した後、Aボタンを押すと時刻モードに戻ります。

※秒の設定では、CボタンもしくはDボタンを押すと秒数が00秒にリセットされます。

秒数が30秒以上の場合、分が1分加算され、秒数は00秒にリセットされます。

※設定中、20秒間何も操作を行わなければ、自動的に時刻モードに戻ります。

■デュアルタイムの時刻設定方法

通常の時刻設定と同じ方法で、デュアルタイムモードでの時刻設定ができます。

デュアルタイムモードでは設定が可能なのは時と分のみで、それ以外の項目は通常の時刻と同じになります。

C-1 歩数計モード (STEP) : 画面の確認



■画面説明

上段: 運動時間、目標に対する進捗グラフ
下段: 歩数、消費カロリー、走行距離、速度、
目標達成率

■画面の切り替え

C ボタンを押すたびに、下記の順番で画面が切り替わります。
step(歩数)、kcal(消費カロリー)、km(走行距離)、km/h(速度)、%(目標達成率)...

■歩数計の ON/OFF

C ボタンを長押しすると、歩数計の ON/OFF の切り替えができます。画面下部に人のアイコンが表示されていれば、歩数計が ON の状態です。歩数計が ON になっていないと、歩数はカウントされません。



歩数計 ON の画面

※この腕時計は 3D センサーを採用しています。機械センサー音を出すことなく、歩数を感知します。

※日付が変わると歩数は自動的にリセットされます。リセットされた歩数は、データ確認モードで閲覧することができます。

■モードの切り替え

B ボタンを長押しすると、ウォーキングモードとランニングモードの切り替えができます。画面左上に「walk」と表示されていればウォーキングモード、「run」と表示されていればランニングモードです。



ウォーキング
モードの画面

C-2 歩数計モード (STEP) : 設定方法

■歩数計設定方法

歩数計モードで A ボタンを長押しすると「Adj」が点滅し、歩数計設定画面に移ります。

C ボタンを押すと数値が加算、D ボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

B ボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

AGE(年齢)、UNIT(重さの単位)、WEIGHT(体重)、walk dTN(徒歩の歩幅)、run dTN(走行時の歩幅)、GOAL(目標歩数)...

全ての設定が終了した後、A ボタンを押すと歩数計モードに戻ります。

※設定中、20 秒間何も操作を行わなければ、自動的に歩数計モードに戻ります。



年齢の設定



体重の単位の切り替え
kg: キログラム lb: ポンド



体重の設定



徒歩時の歩幅



走行時の歩幅



目標歩数

■歩幅の計測方法

あらかじめ距離がわかっている道を、実際に歩いて下さい。

(例: 6.2 メートルの長さの道を 10 歩で歩いた場合=歩幅 62cm)

設定した歩幅が正確であれば、計測数値がより正確なものになります。

D-1 データ確認モード (dATA)



■画面説明

上段：データ日時

下段：歩数、消費カロリー、走行距離、速度、運動時間、目標達成率（データがない場合、「-」と表示されます）

■日付の選択

Cボタンを押すと、データを確認したい日付を選択できます（1日前、2日前、… 6日前、全期間の合計）。

Dボタンを長押しすると、データをリセットできます。

■確認データの選択

Dボタンを押すと、表示されるデータが下記の順で切り替わります。

step (歩数)、kcal (消費カロリー)、km (距離)、km/h (速度)、運動時間、% (目標達成率)



歩数

消費カロリー

距離



速度

運動時間

目標達成率

全期間の合計データの場合、歩数、消費カロリー、距離、運動時間が表示されます。

E-1 ストップウォッチモード (STW)

■操作方法

Cボタンを押すと、ストップウォッチがスタート/ストップします。ストップウォッチを使用したまま、他のモードに切り替えることも可能です。ストップウォッチの停止中にDボタンを押すと、リセットされます。

時間の計測中にDボタンを押すと、スプリットタイムが計測できます。画面左上に「SP」と表示されていれば、スプリットタイムです。もう一度Dボタンを押すと、ストップウォッチの画面に戻ります。



スプリットタイム計測の画面

F-1 カウントダウンタイマーモード (TMR)

■操作方法

Cボタンを押すとタイマーがスタート / ストップし、Dボタンを押すとリセットされます。

Aボタンを長押しすると、タイマーの設定画面になります。

■タイマー設定方法

カウントダウンタイマーモードでAボタンを長押しすると「Adj」が点滅し、タイマー設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

分、秒、時…

全ての設定が終了した後、Aボタンを押すとカウントダウンタイマーモードに戻ります。

※設定中、20秒間何も操作を行わなければ、自動的にカウントダウンタイマーモードに戻ります。

G-1 アラームモード (ALM)

■操作方法

アラームモード中にCボタンもしくはDボタンを押すと、アラームのON/OFFの切り替えができます。画面右上にアイコンが表示されていれば、アラームがONの状態です。



アラーム ON の画面

■アラーム設定方法

アラームモードでAボタンを長押しすると「Adj」が点滅し、アラーム設定画面に移ります。

Cボタンを押すと数値が加算、Dボタンを押すと減算します。ボタンを長押しすると、数値を早く進めることができます。

Bボタンを押すたびに、下記の順番で項目が切り替わります。

分、時…

全ての設定が終了した後、Aボタンを押すとアラームモードに戻ります。

※設定中、20秒間何も操作を行わなければ、自動的にアラームモードに戻ります。

※アラームの設定を行うと、自動的にアラームがONになります。

H-1 パワーセーブモード

BボタンとCボタンを同時に長押しすると、パワーセーブモードになります。パワーセーブモード中は全ての機能が停止します。

パワーセーブモード中にAボタンとDボタンを同時に長押しすると、パワーセーブモードが解除されます。

I-1 電池交換・メンテナンスについて

■電池交換について

- 電池交換の際は、古い電池を腕時計から取り外し、新しい電池と交換して下さい。電池の + - を間違わないで下さい。最後に時計のカバーを腕時計本体にはめて下さい。
- 電池を交換する時は、腕時計店で交換をして下さい。内部にセンサーが入っているため、個人での電池交換は避けて下さい。個人で電池交換をされ、内部に損傷が出ましても弊社では責任を受けません。

■メンテナンスについて

- 決して腕時計を分解しないで下さい。分解した場合は保証対象外になります。
- 腕時計に極度な衝撃を与えないで下さい。
- 床に落とさないで下さい。
- ガソリンやアセトン、アルコールなど化学製品を腕時計に使用しないで下さい。
- 腕時計を使用していないときは、乾燥した場所で保管して下さい。
- 電池が切れたまま腕時計を長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になります。お早めに電池交換をして下さい。また、腕時計を長い間使用しない場合はバッテリーを取り外して下さい。
- 取り出した電池は幼児の手の届かないようにして下さい。万が一飲み込んだ場合、ただちに専門医にご相談下さい。
- 磁気や静電気の影響があるところで使用しないで下さい。
- 腕時計を水に浸けないで下さい。濡れた場合はすぐに吸湿性のよい布などで水分を拭き取って下さい。