



応用編



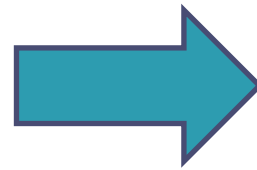
目次

- 各種設定方法
- 睡眠日誌の入力



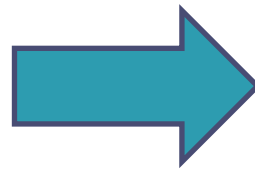
各種設定方法

右下のアカウントをタップすると設定メニューに移行します。



1. 設定

「設定」をタップすると各種設定画面に移行します。



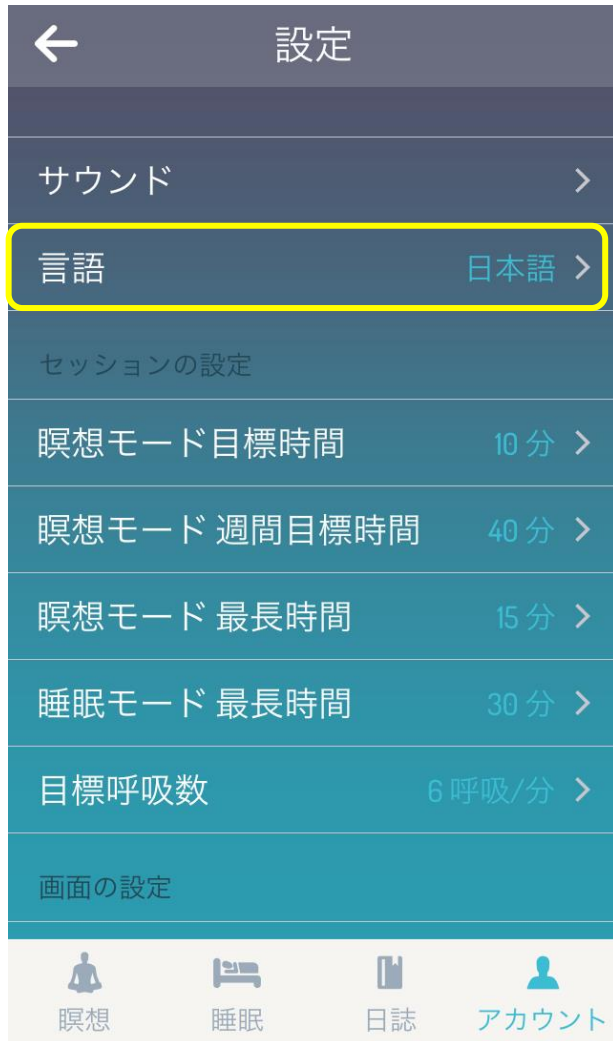
サウンド



3種類のメロディからガイド音を選択できます。

また、セッションを行っている間のナレーションをON / OFFで切り替えることができます。

言語



日本語、英語のいずれかを選択できます。

瞑想モード目標時間



瞑想モードで、ガイド音と同期する目標時間を設定します。

瞑想モード週間目標時間



瞑想モードで、ガイド音と同期する1週間あたりの目標時間を設定します。

瞑想モード最長時間



瞑想モードでの最長セッション時間を設定します。

※ガイド音との同期が目標時間に到達しなくても、ここで設定した時間を過ぎるとセッションは終了します。

睡眠モード最長時間



睡眠モードでの最長セッション時間を設定します。

※設定した最長セッション時間に到達する前にアプリが睡眠を検出しますと、その10分後には自動的にセッションが終了します。

目標呼吸数



ここで設定した呼吸数までガイド音が呼吸するリズムを誘導していきます。

※苦しいと感じない程度に設定してください。

画面の配色



通常の配色（プリセット）のほか、夜8時から朝の8時までは画面を暗くすることもできます。

画面を暗くする



セッション開始後、画面を暗くするまでの時間を設定できます。

毎日の通知を有効にする

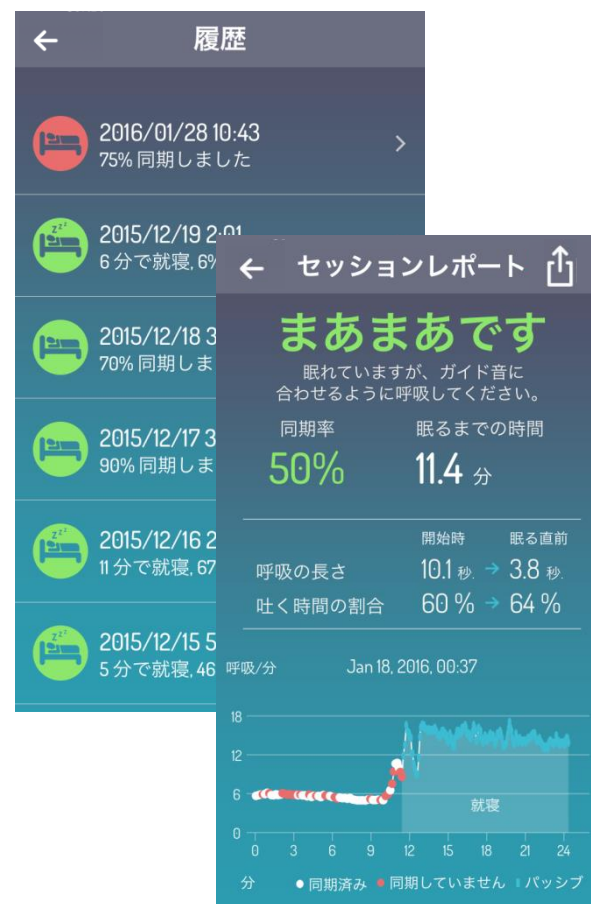
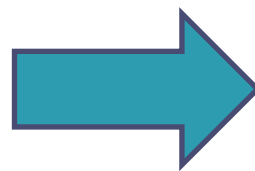


睡眠記録をつけるよう、
アプリがお知らせする
機能を有効にします。

有効にした場合、通知
時刻が設定できます。

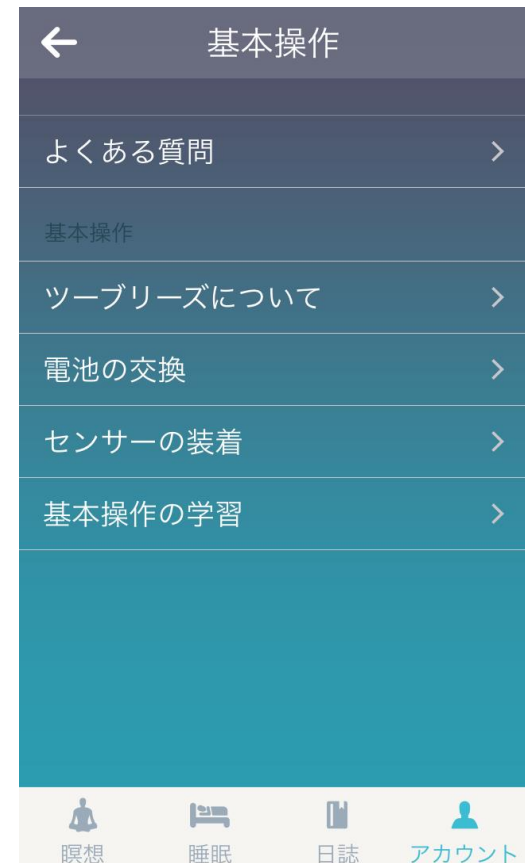
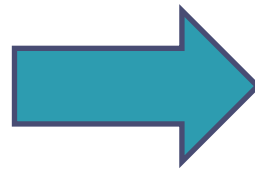
2. 履歴

「履歴」をタップすると今までのセッション結果の履歴を見ることができます。



3. 基本操作

「基本操作」をタップすると操作方法などを確認することができます。



よくある質問



ツブリーズに関する
Q&Aのページが開きます。

※インターネットに接続します。

基本操作方法



それぞれの操作方法を
動画で確認することが
できます。

基本操作の学習

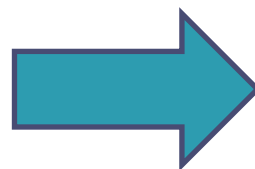


ガイダンスに従って
セッションの練習を
することができます。

この項目についてはセン
サーの電源が入って
いる時にのみ使用でき
ます。

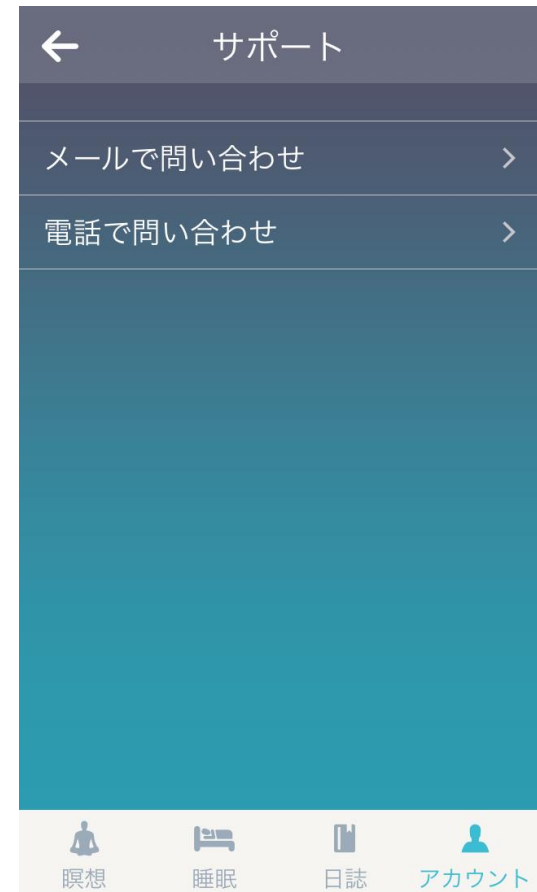
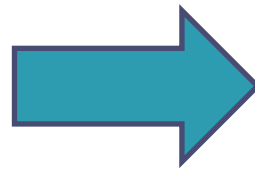
4. お知らせ

「お知らせ」がある場合、タップをするとメッセージを確認することができます。



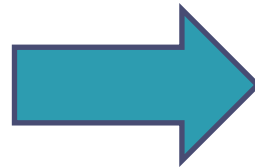
5. サポート

「サポート」をタップすると、サポートセンターへ問い合わせができます。



6. 企業情報

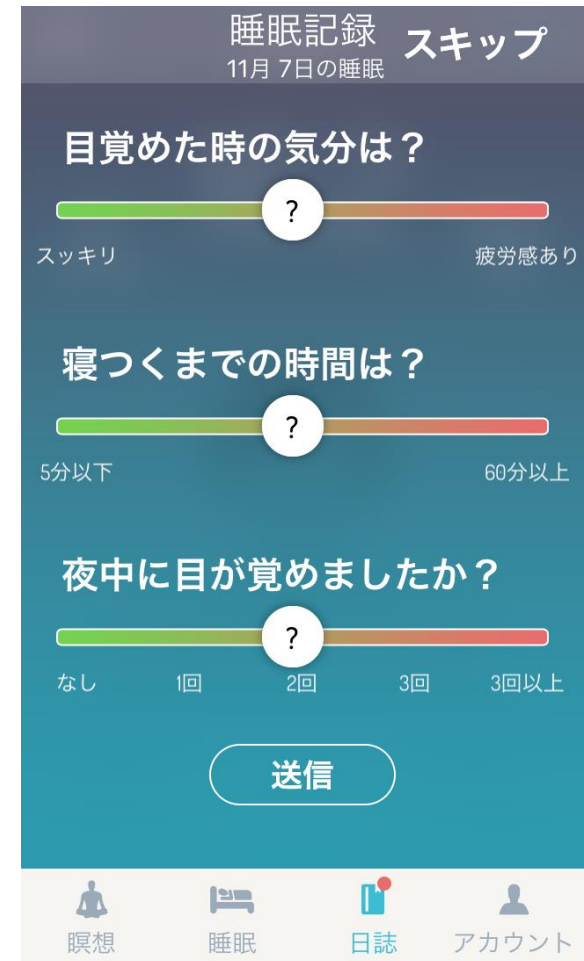
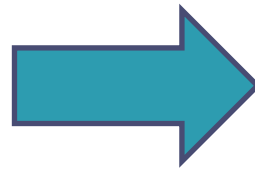
「企業情報」をタップするとユーザーIDなどを確認することができます。



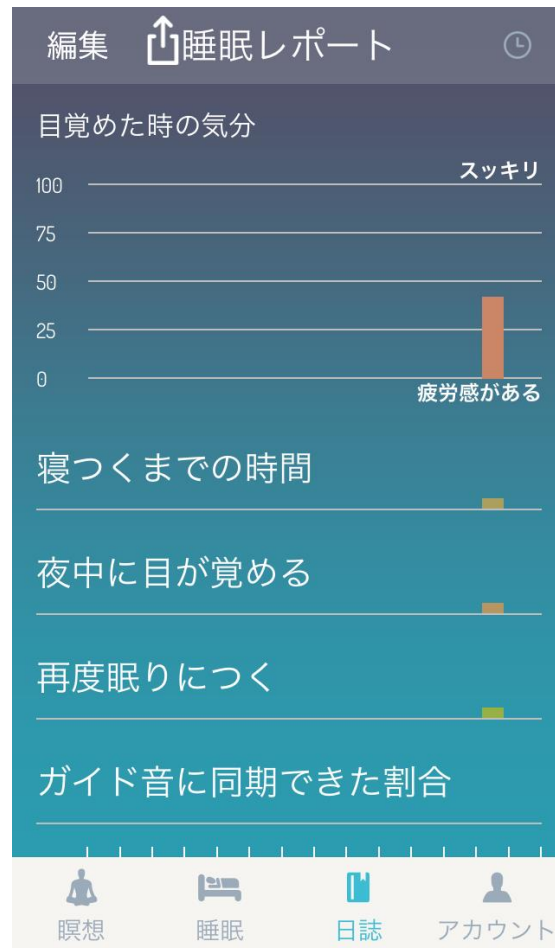
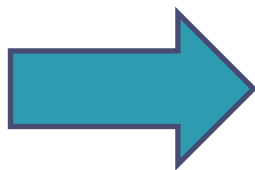


睡眠日誌の入力

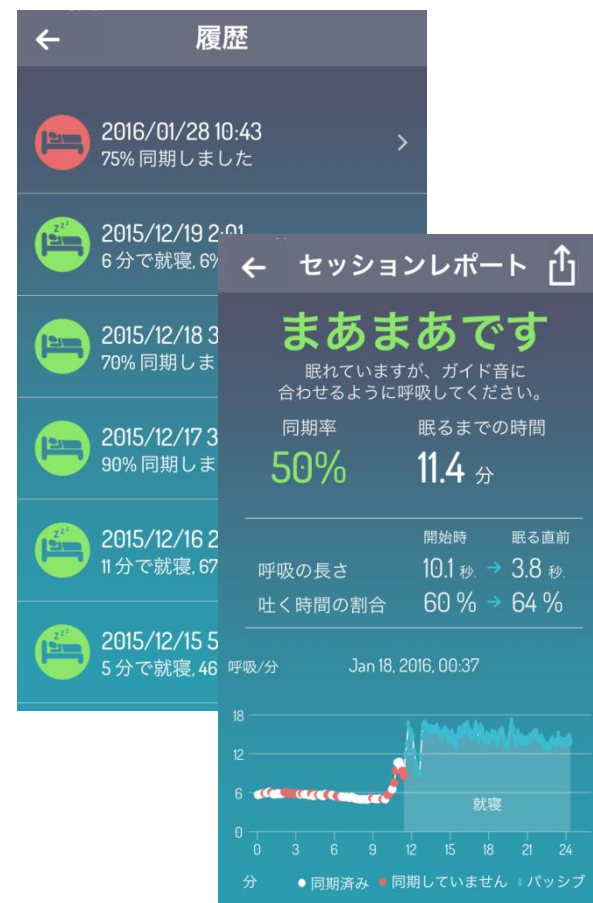
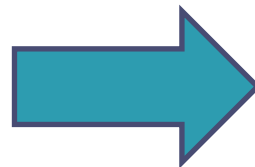
右下の「日誌」をタップすると睡眠日誌を入力することができます。



日誌を入力後はご自分で入力した今までのレポート結果を振り返ることができます。



レポート画面右上にある時計マークを タップすると、セッション結果の履歴を 見ることができます。





快眠ライフをサポート

ねむ^〇グ