

ウォーキングウォッチ かんたん操作ガイド

1 はじめに

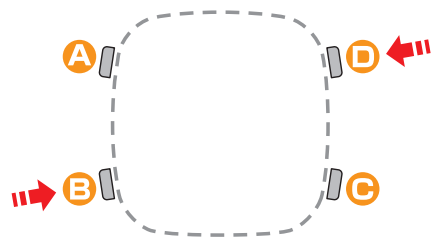
(1) 電源をオン

A B C Dのいずれかのボタンを
3秒以上長押しで電源が**入り**ます。



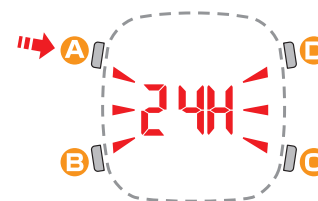
(2) 電源をオフ

Bと**D**のボタンを同時に
3秒以上長押しで電源が**切れ**ます。



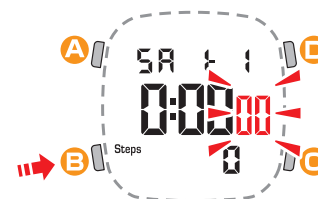
2 日付・時刻の合わせ方

- (1) **A** ボタンを**3秒以上長押し**で設定する項目が**点滅**します。



まずは【12/24時制】の
項目が点滅します。

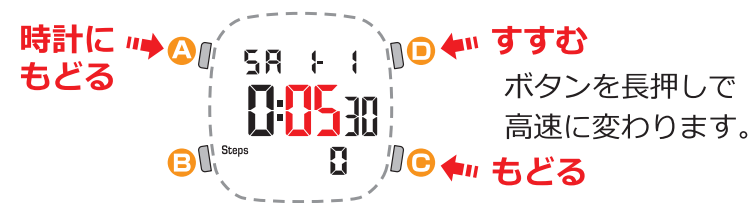
- (2) **B** ボタンを**1回押す**と点滅している設定項目が**移動**します。



【12/24時制】の項目から
【秒】の項目が点滅します。

1回押すごとに変わる順番は、
【12/24時制】▶【秒】▶【分】▶【時】▶【年度】▶【月】▶
【日】▶【キー音オン/オフ】▶【身長】▶【体重】

- (3) **C** と**D** のボタンで設定する項目を合わせます。
全ての項目を設定し**A** のボタンを押すと時計に
もどります。
※曜日は自動でセットされます。



3 歩数計の使い方

- (1) **C** ボタンを **3 秒以上長押し**して  のアイコンを表示させます。
steps に歩数が表示されます。

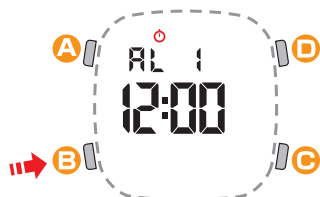


尚、歩数計は節電の為、毎日23時～翌日7時まで自動的にOFFになりますが **C** ボタンの長押しでONにすることができます。

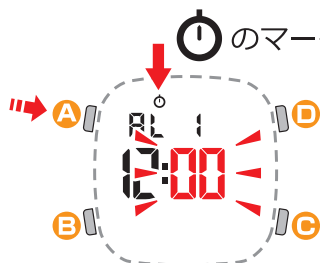
歩数計は日本の検査機関でJIS規格の試験を実施していますが誤った使用をした場合正しく測定できませんのでご注意ください。

4 目覚まし振動アラーム・スヌーズ機能の合わせ方

- (1) 時計モードの状態では **B** ボタンを **1 回押す**とアラームモードになります。



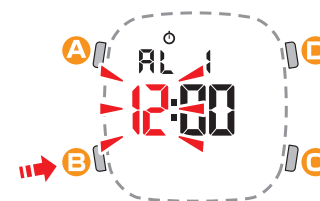
- (2) **A** ボタンを **3 秒以上長押し**して設定する項目が **点滅** します。



⌚ のマーク表示でアラームONの状態です。

まずは【分】の項目が点滅します。

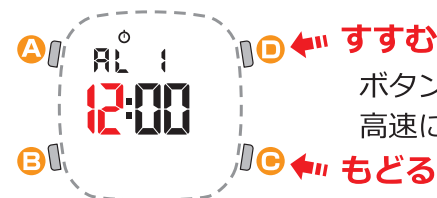
- (3) **B** ボタンを **1 回押す**と点滅している設定項目が **移動** します。



【分】の項目から
【時】の項目が点滅します。

1 回押すごとに変わる順番は、
【分】▶【時】▶【SNZ (スヌーズ)】

- (4) **C** と **D** のボタンでアラーム時刻を合わせます。



すすむ
ボタンを長押しで
高速に変わります。

もどる

- (5) スヌーズ画面では **D** ボタンを押すと  スヌーズ機能、アラームモードでは **D** ボタンを押すと  アラームのオン/オフを切り替えることができます



SNZ機能の
オン/オフ

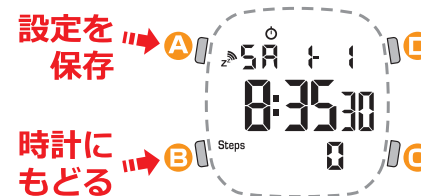
スヌーズ画面



アラームの
オン/オフ

アラームモード画面

- (6) アラーム時刻を合わせたら **A** ボタンを押して設定内容を保存し、**B** ボタンを **2 回押す**と時計モードに戻ります。



設定を
保存

時計に
もどる

その他の機能、詳細については取扱説明書をご覧ください。