



# クイックガイド 1

## 操作方法

**[MODE/CANCEL] ボタン**  
本機の電源 ON や前の画面に戻る時に使用します。

**[SET/ENTER] ボタン**  
本機の電源 OFF や選択項目の決定に使用します。

**[STOP/▼] ボタン**  
項目の選択やタイムの計測停止に使用します。

**[START/▲] ボタン**  
項目の選択やタイムの計測開始に使用します。

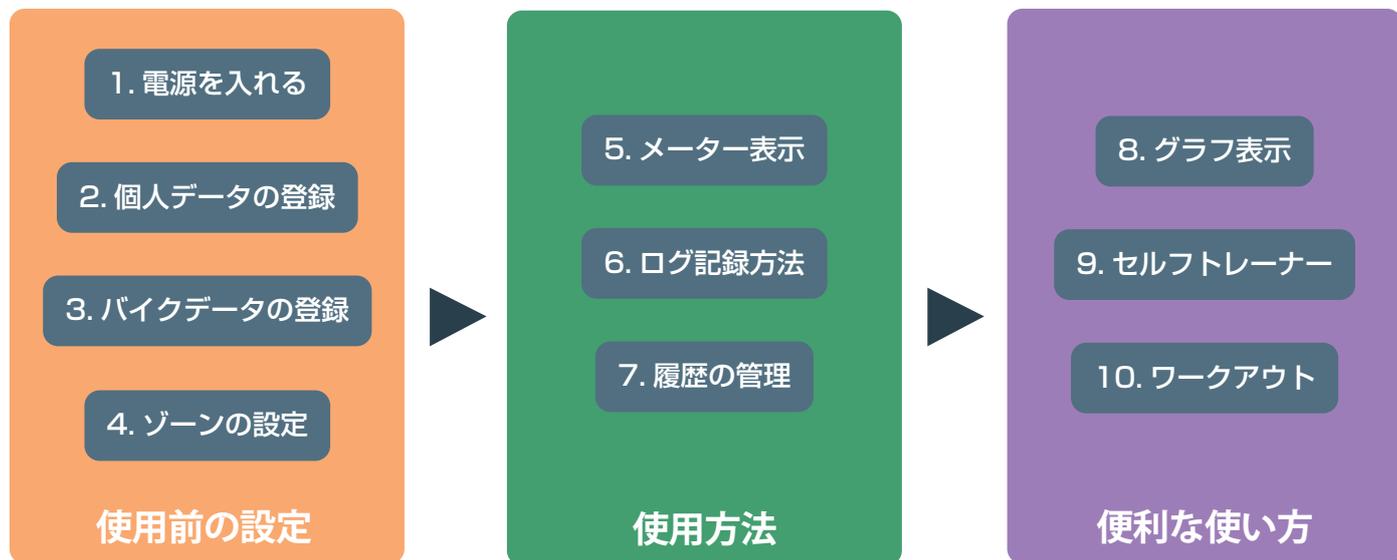
## アイコン表示



- ① 電池残量表示
- ② ログデータ記録表示
- ③ ハートレートセンサー接続表示
- ④ ケイデンスセンサー接続表示
- ⑤ スピードセンサー接続表示
- ⑥ リン設定 ON 表示
- ⑦ ログデータ上書き設定 ON 表示
- ⑧ アラーム設定 ON 表示
- ⑨ 現在の速度のゾーン位置
- ⑩ 現在のケイデンスのゾーン位置
- ⑪ 現在の心拍のゾーン位置

## 使ってみる

下図は本機使用方法の流れを表しています。

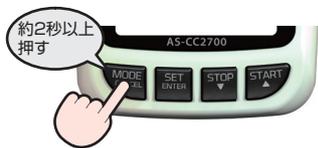




# クイックガイド2

## 1. 電源を入れる

- [MODE/CANCEL] を長押しする



はじめて電源を入れると、時計合わせの画面が表示されます。

- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。  
[STOP/▼] または [START/▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する



※ 初期設定は、24 時間表示になります。  
※ 後で [設定] から変更することができます。  
※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



- 秒の一の位までを入力し、[SET/ENTER] を押すと、メインメニュー画面が表示される



※ 時計合わせが終了した、二回目以降の電源投入では、メーター画面が表示されます。

## 電源を切る

- [SET/ENTER] を長押しする





# クイックガイド3

## 2. 個人データの登録 - ①

- [STOP/▼] または [START/▲] で [設定] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で [プロフィール] を選択し、[SET/ENTER] を押す

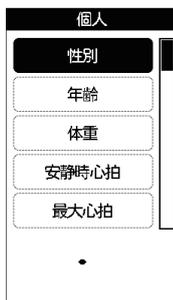


- [個人] を選択し、[SET/ENTER] を押す



### 性別の設定

- [性別] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [男] または [女] を選択し、[SET/ENTER] を押す



### 年齢の設定

- [年齢] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/▼] または [START/▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する

※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



操作説明

- 一の位まで入力し、[SET/ENTER] を押す





# クイックガイド4

## 2. 個人データの登録 - ②

### 体重の設定

- [体重] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/▼] または [START/▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する



※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。

操作説明

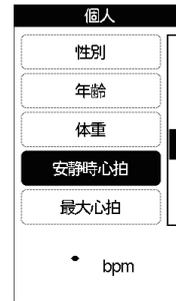
- 一の位まで入力し、[SET/ENTER] を押す



### 安静時心拍の設定

- [安静時心拍] を選択し、[SET/ENTER] を押す

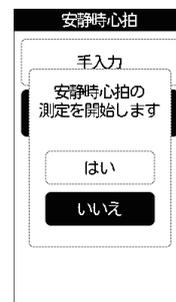
※ 別売品の ANT+ ハートレートセンサー (OP-ANTHR03) を使って測定します。  
 ※ 起床直後や5分程度椅子に座って、心拍が落ち着いてから測定してください。



- [測定] を選択し、[SET/ENTER] ボタンを押す



- [はい] を選択し、[SET/ENTER] を押す



※ 測定が完了すると、「測定しました」というメッセージが表示されます。  
 ※ 本機と ANT+ ハートレートセンサー間の通信ができない場合は、「ハートレートセンサーが見つかりません」と表示され、測定前の画面に戻ります。ANT+ハートレートセンサーの登録が完了しているか、装着の方法が正しいか確認して再度測定を行ってください。





# クイックガイド5

## 2. 個人データの登録 - ③

### 最大心拍の設定

#### 最大心拍の求め方

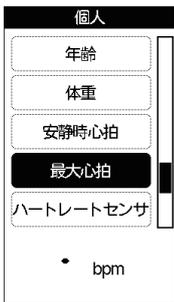
$$\text{最大心拍} = 220 - \text{年齢}$$

上記の計算式で求められる最大心拍は一般的な数値です。実際の運動などで測定された最大心拍がある場合は、それを入力してください。

#### 最大心拍についてのご注意

最大心拍の決定については、体格・持病・病歴・喫煙の有無・生活習慣などによって個人差がありますので、専門のトレーナーや医師に相談されることをお勧めします。最大心拍を誤ったために生ずる障害に、当社は一切の責任を負いません。

- [最大心拍] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/▼] または [START/▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する

※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



操作説明

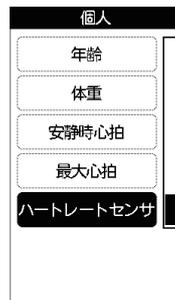
- 一の位まで入力し、[SET/ENTER] を押す



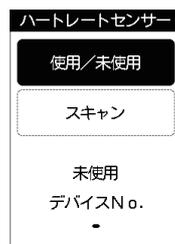
### ハートレートセンサの設定

- [ハートレートセンサ] を選択し、[SET/ENTER] を押す

※ 別売品の ANT+ ハートレートセンサー (OP-ANTHRO3) の使用の有無とスキャンができます。



- [使用 / 未使用] を選択し、[SET/ENTER] を押す



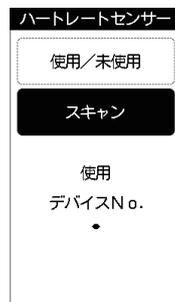
- [使用] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [スキャン] を選択し、[SET/ENTER] を押す

※ ANT+ ハートレートセンサーは心拍を検出していない状態では数分後に自動で電源が OFF になります。電源が OFF の状態では接続できませんので、所定の位置に装着してからスキャンを行ってください。

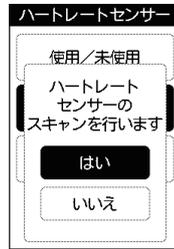
※ 一度接続した ANT+ ハートレートセンサーは本機に登録され、次回は電源を ON にするだけでそのまま使用できます。本機と接続しているときは、メーター画面にアイコンが表示されます。





## 2. 個人データの登録 - ④

- [はい] を選択し、[SET/ENTER] を押す



※ 接続ができなかった場合は、「ハートレートセンサーが見つかりません」のメッセージが表示されます。ANT+ ハートレートセンサーが使用状態になっているか確認し、再度スキャンを行ってください。接続できないと、ANT+ ハートレートセンサーを使用することができません。



※ スキャンが成功すると、ANT+ ハートレートセンサーの ID ナンバーを本機で確認できます。





# クイックガイド7

## 3. バイクデータの登録 - ①

本機を取り付ける自転車に関するプロフィールを登録できます。本機は3台分の自転車のプロフィールを登録できます。

- [バイク] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- バイクプロフィール名を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [情報] を選択し、[SET/ENTER] を押す

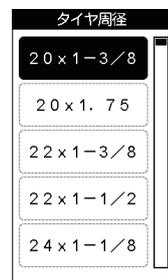


### タイヤ周径の設定

- [タイヤ周径] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] を押してタイヤ周径を選択し、[SET/ENTER] を押す



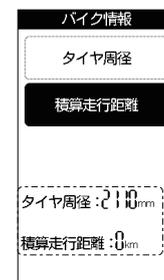
- タイヤ径のリストに該当がない場合は、[カスタム] を選択し、[SET/ENTER] を押してタイヤ周径を手入力する



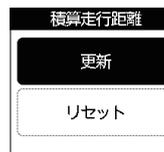
操作説明

### 積算走行距離の設定

- [積算走行距離] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [更新] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/▼] または [START/▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する

※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



操作説明



- 一の位まで入力し、[SET/ENTER] を押す





# クイックガイド 8

## 3. バイクデータの登録 - ②

### スピードセンサーの設定

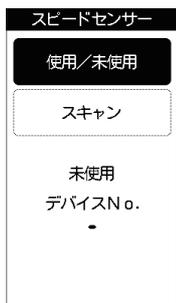
- [ANT+ センサー] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [スピードセンサー] を選択し、[SET/ENTER] を押す



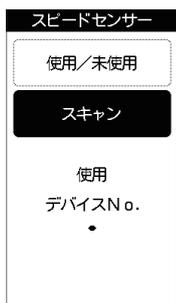
- [使用 / 未使用] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [使用] を選択し、[SET/ENTER] を押す

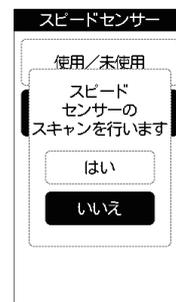


- [スキャン] を選択し、[SET/ENTER] を押す

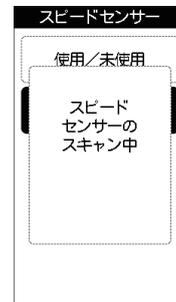


- ※ ANT+ スピードセンサーを自転車に取り付けていない場合は、取扱説明書を参照して、取り付けてください。
- ※ ANT+ スピードセンサーはタイヤの回転を検出していない状態では自動で電源がOFFになります。電源がOFFの状態では接続できませんので、接続を行う前にタイヤを少し回転させてから接続を行ってください。
- ※ 一度接続したANT+ スピードセンサーは本機に登録され、次回は電源をONにするだけでそのまま使用できます。本機と接続しているときは、メーター画面に状態アイコンが表示されます。

- [はい] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- ※ 接続ができなかった場合は、「スピードセンサーが見つかりません」のメッセージが表示されます。ANT+ スピードセンサーが使用状態になっているか確認し、再度スキャンを行ってください。接続ができないと、ANT+ スピードセンサーを使用することができません。



- ※ スキャンが成功すると、ANT+ スピードセンサーのIDナンバーを本機で確認できます。
- ※ [MODE/CANCEL] を押すと、前の画面に戻ります。





# クイックガイド9

## 3. バイクデータの登録 - ③

### ケイデンスセンサーの設定

- [ケイデンスセンサー] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [使用 / 未使用] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [使用] を選択し、[SET/ENTER] を押す

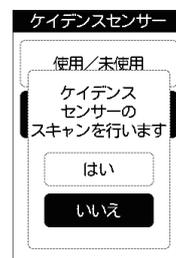


- [スキャン] を選択し、[SET/ENTER] を押す

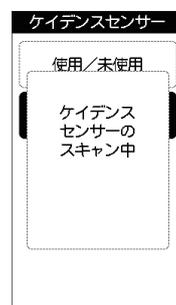
※ ANT+ ケイデンスセンサーを自転車に取り付けていない場合は、ANT+ ケイデンスセンサーに付属の取扱説明書を参照して、取り付けてください。  
 ※ ANT+ ケイデンスセンサーはクランクの回転を検出していない状態では自動で電源が OFF になります。電源が OFF の状態では接続できませんので、接続を行う前にクランクを回転させてから接続を行ってください。  
 ※ 一度接続した ANT+ ケイデンスセンサーは本機に登録され、次回は電源を ON にするだけでそのまま使用できます。本機と接続しているときは、メーター画面にアイコンが表示されます。



- [はい] を選択し、[SET/ENTER] を押す



※ 接続ができなかった場合は、「ケイデンスセンサーが見つかりません」のメッセージが表示されます。ANT+ ケイデンスセンサーが使用状態になっているか確認し、再度スキャンを行ってください。接続ができないと、ANT+ ケイデンスセンサーを使用することができません。



※ スキャンが成功すると、ANT+ ケイデンスセンサーの ID ナンバーを本機で確認できます。  
 ※ [MODE/CANCEL] を押すと、前の画面に戻ります。





## 4. ゾーンの設定 - ①

トレーニングで使用する速度、ケイデンス、および心拍のゾーン（上限値と下限値の幅）を設定します。

- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で [トレーニング] を選択し、[SET/ ENTER] を押す



- [ゾーン] を選択し、[SET/ENTER] を押す



### 例：速度のゾーンを設定する

- [速度] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [ゾーン 1] を選択し、[SET/ ENTER] を押す



現在の設定

- [下限] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/ ▼] または [START/ ▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する

※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



操作説明

- [上限] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/ ▼] または [START/ ▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する

※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



操作説明

- [ゾーン 2] を選択し、[SET/ ENTER] を押す



ゾーン1の上限値がゾーン2の下限値として自動的に入力されます。



## 4. ゾーンの設定 - ②

- 上限値を設定し、[SET/ENTER] を押す

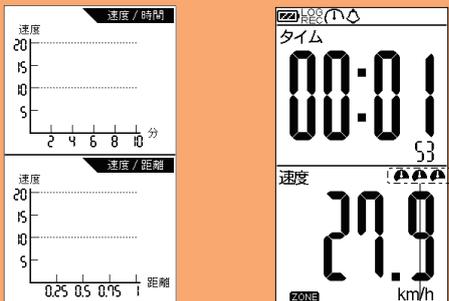


- 他のゾーンを設定する

※ すべてのゾーンを必ず設定する必要はありません。必要に応じて設定してください。



※ 設定した数値は、メーター画面のグラフに破線で表示されます。  
 ※ また、メーター画面の各項目にアイコン表示されます。



現在の数値がどのゾーンになるかをアイコンで表示します。



## 5. メーター表示 - ①

[ページ 1] から [ページ 5] (最大) を表示することができます。また、ログデータ取得のスタートもできます。ここで説明に使用しているメーター画面のイラストは、表示例です。画面レイアウトや表示させる表示項目は変更することができます。

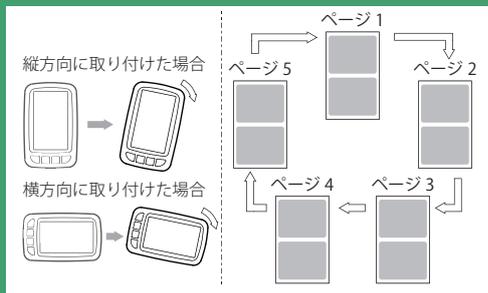
- メインメニューで [メーター] を選択し、[SET/ENTER] を押す



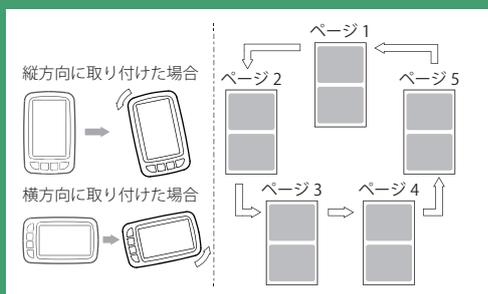
- [ページ 1] が表示されます



- ※ 本機を図のように傾けると、[ページ 1] ~ [ページ 5] へとページが切り替わります
- ※ 前もって、ページ設定が必要です。
- ※ 故障の原因となりますので、本機を必要以上に傾けないでください。



- ※ リン設定がオフの場合、逆に傾けるとページを逆に切り替えることができます。



- 本機には下記のメーター画面レイアウトが用意されており、これらの中から任意に5ページ (最大) まで選択できます。



- メインメニューで [メーター設定] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- ページを選択し、[SET/ENTER] を押す



### [4 分割] を選択した場合

- 画面レイアウトを選択し、[SET/ENTER] を押す





5. メーター表示 - ②

- [項目 1] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- 表示する項目を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [項目 2] から [項目 4] に表示項目を設定する



メーター設定の解除

- 画面レイアウトの選択で [設定解除] を選択し、[SET/ENTER] を押すと、そのページに設定されているメーター設定が解除されます

※ ページ 1 に [設定解除] の項目はありません。  
 ※ ページ 1 のみ設定されている場合は [設定解除] の項目は表示されません。





6. ログ記録方法

- メーター画面で [START/▲] を押す



※ ログデータ記録のアイコンが表示され、ログデータの記録を開始します。



- [STOP/▼] を押す



※ ログデータ記録のアイコンが消え、ログデータの記録が一時停止します。



- 一時停止中に [SET/ENTER] を押す



※ ログデータが保存されます。  
※ 保存したデータは、[データ管理] で確認することができます。



ラップの保存

- ログデータ記録中に [SET/ENTER] を押す

表示例



※ ラップが記録され、ラップ数が増加します。



## 7. 履歴の管理 - ①

これまでに保存された履歴内容の閲覧・削除ができます。

- メインメニューで [データ管理] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- この画面が表示された場合は、ログデータの記録中です。ログデータの記録中は履歴の閲覧および削除はできません。ログデータの取得を一時停止させてから、再度操作してください。



- [閲覧] を選択し、[SET/ENTER] を押す



### [数値] を選択した場合

- [数値] を選択し、[SET/ENTER] を押す

※ 数値の一覧を表示します。



- 履歴一覧から、閲覧したい年月を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で閲覧する履歴ファイルを選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で閲覧するラップを選択し、[SET/ENTER] を押す

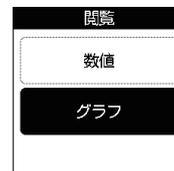


※ [MODE/CANCEL] を押すと、前の画面に戻ります。



### [グラフ] を選択した場合

- [グラフ] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- 履歴一覧から、閲覧したい年月を選択し、[SET/ENTER] を押す





## 7. 履歴の管理 - ②

- [STOP/▼] または [START/▲] で閲覧する履歴ファイルを選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で閲覧するラップを選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] でグラフの種類を選択し、[SET/ENTER] を押す



折れ線グラフ : 記録された値を直線でつないだ分布図  
ヒストグラム : [速度]・[ケイデンス]・[心拍]の統計の分布図

### [ヒストグラム] を選択した場合

- [STOP/▼] または [START/▲] でグラフのX/Y軸の組み合わせを下記の8種類から選択し、[SET/ENTER] を押す

速度 / 時間	心拍 / 時間 (※2)
速度 / 距離	心拍 / 距離 (※2)
CAD / 時間 (※1)	高度 / 時間
CAD / 距離 (※1)	高度 / 距離

※1: 数値を表示するには、別売品のANT+ケイデンスセンサー (OP-ANTCA02) が必要です。

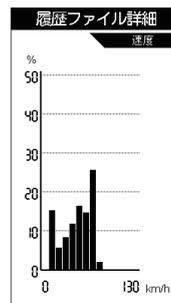
※2: 数値を表示するには、別売品のANT+ハートレートセンサー (OP-ANTHR03) が必要です。



- ヒストグラムが表示されます

この分布を見ながら、「バラつきを無くす」「目標の数値の割合を増やす」等、トレーニングの目標としても使用できます。

- ※ [MODE/CANCEL] を押すと、前の画面に戻ります。
- ※ ケイデンスの数値を表示するには、別売品のANT+ケイデンスセンサー (OP-ANTCA02) が必要です。
- ※ 心拍の数値を表示するには、別売品のANT+ハートレートセンサー (OP-ANTHR03) が必要です。



### [折れ線グラフ] を選択した場合

- [STOP/▼] または [START/▲] でグラフのX/Y軸の組み合わせを下記の8種類から選択し、[SET/ENTER] を押す

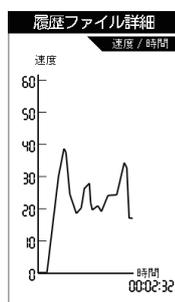
速度 / 時間	心拍 / 時間 (※2)
速度 / 距離	心拍 / 距離 (※2)
CAD / 時間 (※1)	高度 / 時間
CAD / 距離 (※1)	高度 / 距離

※1: 数値を表示するには、別売品のANT+ケイデンスセンサー (OP-ANTCA02) が必要です。

※2: 数値を表示するには、別売品のANT+ハートレートセンサー (OP-ANTHR03) が必要です。



- 折れ線グラフが表示されます





## 7. 履歴の管理 - ③

### 履歴の削除

- [削除] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で削除する対象履歴ファイルを下記の3種類から選択し、[SET/ENTER] を押す

種類	削除対象ファイル
ファイル選択	特定の履歴ファイルをひとつずつ削除します。
全て	すべての履歴ファイルを削除します。
一か月以上前	一か月以上経過した履歴ファイルを削除します。



### 例：ファイル選択

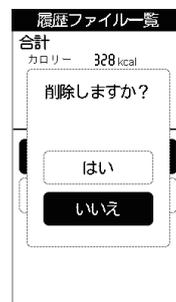
- 履歴一覧から、閲覧したい年月を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で削除する履歴ファイルを選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で [はい] を選択し、[SET/ENTER] を押す



※ 履歴ファイル一覧画面に戻ります。





## 8. グラフ表示の設定

グラフ選択時項目から選択し、グラフ表示させることができます。

**画面例**

縦グラフ

横画面

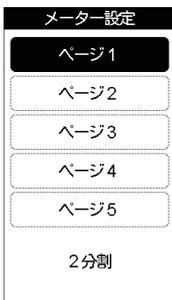
ゾーン設定された値が破線で表示される

※ ゾーンの設定で数値を設定した場合は、その数値を表す破線で表示します。目標のゾーン内を維持する事がトレーニングにつながります。

- メインメニューで [メーター設定] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- ページを選択し、[SET/ENTER] を押す



- 画面レイアウトから「グラフ」を選択し、[SET/ENTER] を押す



- 「項目 1」を選択し、[SET/ENTER] を押す

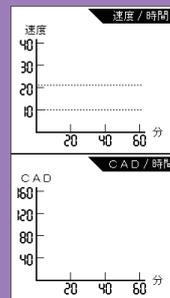


- 表示する項目を選択し、[SET/ENTER] を押す



### 設定できるメーターの種類

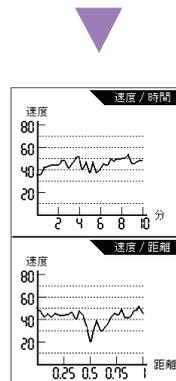
- 速度 / 時間
- 速度 / 距離
- CAD / 時間※ 1
- CAD / 距離※ 1
- 心拍 / 時間※ 2
- 心拍 / 距離※ 2
- 高度 / 時間
- 高度 / 距離



※ 1: 数値を表示するには、別売品の ANT+ ケイデンスセンサー (OP-ANTCA02) が必要です。  
 ※ 2: 数値を表示するには、別売品の ANT+ ハートレートセンサー (OP-ANTHR03) が必要です。

- グラフ表示時に [STOP/▼] または [START/▲] を押すとグラフの横軸の単位を拡大・縮小できます

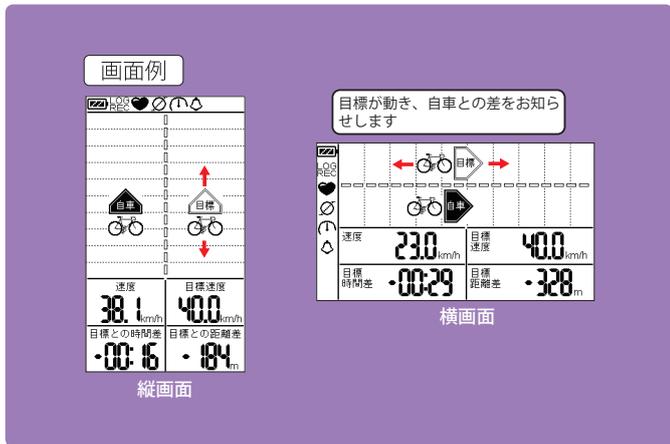
※ 縦軸に表示されている破線は、設定されているゾーンを表します。





## 9. セルフトレーナーの設定

あらかじめ、目標速度を設定し、本機に表示される目標アイコンと並走するイメージで走行できます。



- 一の位まで入力し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で [トレーニング] を選択し、[SET/ ENTER] を押す



- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で [セルフトレーナー] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [SET/ENTER] を押して、変更したい数字まで移動する。[STOP/ ▼] または [START/ ▲] を押して、数字を変更し、[SET/ENTER] で次へ移動する

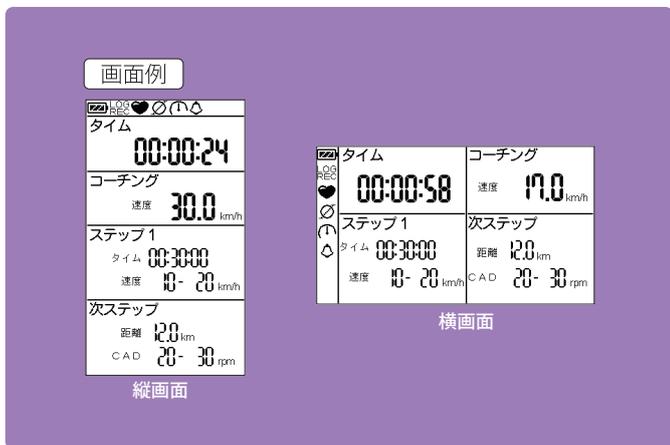


※ [MODE/CANCEL] を長押しすると、前の位置に戻ります。



## 10. ワークアウトの設定 - ①

複数のステップを組み合わせたトレーニングメニューを作成することができます。



- [STOP/▼] または [START/▲] で [トレーニング] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で [ワークアウト] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] で設定を行うワークアウトを選択し、[SET/ENTER] を押す

※ ここでは [ワークアウト 1] を設定します。  
 ※ [ワークアウト] は、3種類のワークアウトメニューをあらかじめ作成しておくことができます。  
 ※ すでにワークアウトの設定がされている場合は「登録内容を変更しますか?」と表示されるので「はい」を選択し [SET/ENTER] を押してください。

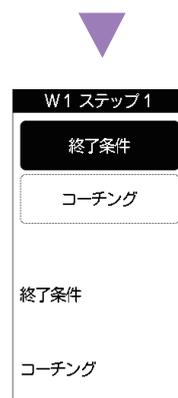


- [ステップ追加] を選択し、[SET/ENTER] を押す

※ ひとつのワークアウトに 20 ステップまで設定できます。



- [終了条件] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- [STOP/▼] または [START/▲] でステップを終了させる条件を選択し、[SET/ENTER] を押す

**オープン:**  
[SET/ENTER] を押すことで、任意にステップを終了できます。

**時間:**  
設定した時間の経過でステップを終了します。

**距離:**  
設定した距離の移動でステップを終了します。

**心拍:**  
設定した心拍でステップを終了させます。

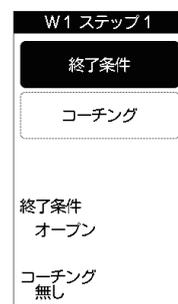
**繰り返し:**  
トレーニングを繰り返す回数を設定します。

**条件付き繰り返し:**  
設定した条件を満たすまでトレーニングを繰り返します。

※ ステップ 2 以降は、「繰り返し」と「条件付き繰り返し」が追加されます。



- 設定した終了条件が表示されています。





## 10. ワークアウトの設定 - ②

- [コーチング] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- 目標となる項目を選択し、[SET/ENTER] を押す



**速度：**

設定した速度の「ゾーン1」から「ゾーン5」の中から選択します。カスタムで上限と下限の設定をすることもできます。

**ケイデンス：**

設定したケイデンスの「ゾーン1」から「ゾーン5」の中から選択します。カスタムで上限と下限の設定をすることもできます。

※別売品の ANT+ ケイデンスセンサー (OP-ANTCA02) が必要です。

**心拍：**

設定した心拍の「ゾーン1」から「ゾーン5」の中から選択します。カスタムで上限と下限の設定をすることもできます。

※別売品の ANT+ ハートレートセンサー (OP-ANTHR03) が必要です。

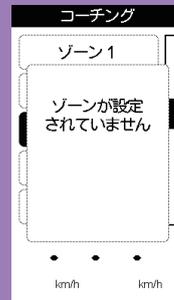
**無し：**

目標を設定しません。

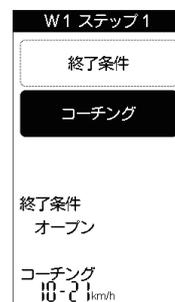
- [STOP/▼] または [START/▲] で [ゾーン1] ~ [ゾーン5] または [カスタム] を選択し、[SET/ENTER] を押す



- ゾーンが設定されていないと下記画面が表示されます



- 設定した内容が表示されています



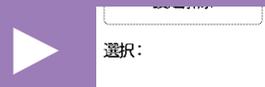
- [MODE/CANCEL] を押してワークアウト画面に戻り、必要に応じてステップ2以降を設定します。



- [STOP/▼] または [START/▲] でステップを終了させる条件を選択し、[SET/ENTER] を押す



- 設定解除を行うと、ワークアウトの選択が解除されます



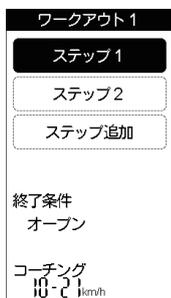


## 10. ワークアウトの設定 - ③

- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で「はい」を選択し、[SET/ ENTER] を押す



- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で編集を行うステップを選択し、[SET/ ENTER] を押す



- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で [ワークアウト] を選択し、[SET/ ENTER] を押す



- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で編集を行うステップが含まれている [ワークアウト] を選択し、[SET/ ENTER] を押す



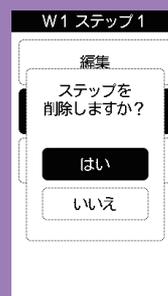
- [STOP/ ▼] または [START/ ▲] で編集、削除または挿入を選択し、[SET/ ENTER] を押す



- ステップの編集を行う時は、ステップの作成と同様の手順でステップの内容を変更し [SET/ ENTER] を押す



- ステップの削除を行う時は、「削除」 [SET/ ENTER]、「はい」を選択し [SET/ ENTER] を押す



- ステップの挿入を行う時は、ステップの作成と同様の手順でステップの内容を変更し [SET/ ENTER] を押す

