

運動記録のご利用方法



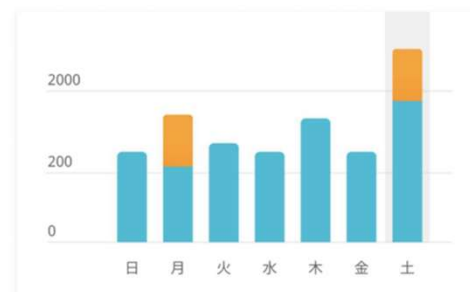
1日の消費カロリーを知ろう

消費カロリーは、あなたのカラダの情報をもとに計算されているんです



複数の運動から選択

まずは記録する運動の種類を選択。「歩数」は自動でカロリー計算されているから、自分で記録しなくても大丈夫



グラフでかんたん振り返り

これで運動の履歴をグラフでカンタンに振り返れますね



運動の記録を開始

運動したら、運動カードの記録ボタンから記録して見ましょう



時間入力で自動計算

運動の時間を入れるとカロリー消費量を自動で計算してくれます