



## SOMA WJ09

### 取扱説明書

ご購入の前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくご使用ください  
ますようお願い申し上げます。  
なお、この取扱説明書はお手もとに保存し、必要に応じてご覧ください。

### 保証書

商品名			
保証期間	お買い上げより2年間	年	月
販売店	お買い上げ日	日	

セイコーインスツル株式会社  
〒261-8507 千葉県千葉市美浜区中瀬 1-8  
ウオッチお客様相談室 ☎0120-181-671  
受付時間：AM 9:00～12:00 PM 1:00～5:00  
(土・日・祝日・年末年始・夏季休暇等は除く)

保証期間中に、通常のお取り扱いで万一機械故障が生じた場合、①本保証書と、②お買い上げ時のレシート（領収書）もしくはインターネットショッピング発送票を添えてお申し出くださいは無償にて修理・調整申し上げます。

ただし、次の場合は期間中でも有償修理となりますのでご了承ください。  
1) 誤ったご使用による故障、またはお取り扱いの不注意による故障  
2) 不適合な修理や改造による故障  
3) 火災または天災による故障 4) ご使用中に生じる外観上の変化（ケース、ガラス、バンドの小キズなど）  
5) 電池交換 6) 金属バンド以外のバンド 7) 海外からの送り込み修理依頼に伴う送料に要する実費  
修理のとき、ケース・ガラス・バンドなどは一部代用品を使用させていただいたり、またはケースごとの一交換や代用品に替わることもありますのでご了承ください。

■この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません

### 製品仕様

クロノグラフ機能	1/100秒、最大99時間59分59秒99
ラップスプリット機能	100ラップ
タイマー機能	2ch リピートタイマー
アラーム機能	3ch デイリーアラーム
性能防水	10気圧防水
作動温度範囲	-5℃～+50℃

### 素材

ケース	プラスチック
ストラップ	ポリウレタン
ガラス	ミネラルガラス

### 携帯精度

平均月差 ±30 秒 (気温 5℃～35℃において)

### 電池：リチウム電池 CR1620

電池の寿命は、特定機能の使用や頻度によりますが約2年間です(1日当たりバックライトを1回、アラームを1回、ダブルビートタイマーを1回、クロノグラフを1時間使用した場合)。

▲ 水中では絶対にボタンを操作しないでください。浸水により破壊する可能性があります。

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

### 使用上のご注意とお手入れの方法

▲警告 取り扱いを誤った場合に、重傷を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示しています。

▲注意 取り扱いを誤った場合に、軽傷を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示しています。

### ●装着・携行等でご注意いただきたいこと

▲警告

- ・ 携行時の転倒や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬけがを負う場合がありますのでご注意ください。
- ・ 乳幼児を抱いたりする場合は、時計との接触だけが負ったり、アレルギーによるかぶれを起こしたりする場合がありますのでご注意ください。
- ・ 装着状態の動作によっては、時計が大切な器物と接触損傷したり、時計の故障となる可能性があるの取り扱いには十分ご注意ください。

### ▲注意

- ・ バンド中部部の構造によっては、着脱の際に爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。

### ●日常のお手入れ

▲注意

- ・ ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に触れています。汚れたままにしておくと顔や衣服の袖口を汚したり、かぶれる原因となりますので常に清潔にしてください。
- ・ 時計を外したときは、柔らかい布で汗や水分を拭き取るだけで、ケース・バンド・バックキンなどの寿命が違ってきます。
- ・ 化学薬品（ペンシナー、シンナー、アルコール類、洗剤等の有機溶剤）で洗うと、化学変化で時計が劣化することがありますので、ご注意ください。

### (着バンド)

柔らかい布などで水分を取り取るように軽く拭いてください。こするようには拭くと色落ちしたり、ツヤがなくなったりする場合があります。

### (金属バンド)

柔らかい布でブラッシングなどを使い、部分水洗いなどのお手入れをお願いします。洗浄後は吸水性の良い柔らかい布で水分を十分にふき取ってください。非防水時計の場合は、時計本体に水分がかからないようにご注意ください。

### (樹脂ブラスチックバンド)

蛍光灯や太陽光の下に長時間放置したり、汚れが染み込んだりすることによって、色あせ・変色や硬くなったり切れたりする場合があります。特に、半透明のウレタン製のバンドは、変色が目立ちやすく、使用条件によっては数か月で色褪せ始める場合があります。湿気の多い場所に保管したり、汗や水に濡れたまま放置しておくと、早く変色することがありますので、汚れた時は流水で洗ってください。バンドは化学合成樹脂製ですので、溶剤によっては変質することがありますのでご注意ください。

### ●かぶれやアレルギーについて

▲注意

- ・ バンドは多少余粉を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
- ・ かぶれやすい体質の人や、体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
- ・ かぶれる原因として考えられるのは、
  - ① 金属・皮革に対するアレルギー
  - ② 時計本体やバンドに発生した汗、汚れ、付着した汗などです。
  - ③ 万一肌などに異常が生じた場合は、ただちに使用を中止して、医師にご相談ください。

### ●防水性能

時計の文字板または裏蓋にある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。

時計の防水表示	使用例	洗濯や水仕事など一時的な水濡れ	水泳や水仕事など長時間の水濡れ	空気に付着した水滴や霧	日常生活の水濡れ
WATER RESISTANT 50m/50m	日常生活用 防水	○	×	×	×
WATER RESISTANT 50m/100m	日常生活用 防水	○	○	×	×
WATER RESISTANT 50m/100m	日常生活用 防水	○	○	○	×

## 製品の特徴と機能

### 機能の紹介（本機でできること）

本機は、100ラップの記録ができるクロノグラフ計測機能を搭載したランニングウォッチです。走行中のラップ/スプリット画面切替などランナーに役立つ機能が搭載されています。

### 各部の名称と働き

**ADJUST ボタン**  
このボタンで設定状態にできます。また、バックライトの点灯にも使用します。

**START/STOP ボタン**  
計測時のスタート・ストップ、設定時の数値合わせなどで使用します。

**MODE ボタン**  
モード選択や設定項目切替で使用します。

**NEXT ボタン**  
表示切替、設定時の数値合わせなどで使用します。

**LAP/SAVE ボタン**  
ラップの計測、記録の保存などで使用します。

**タイム機能 (タイムモード)**  
ラン、データ、タイマー、アラームに切り替わります。表示したいモードに切り替るまで **MODE** ボタンを繰り返し押しします。モードを切り替えたあと、2秒間はモード名が下段に表示されます。なお、**MODE** ボタンを1秒間押し続けると、タイムモードにジャンプします。

## タイム機能 (タイムモード)

### 時刻・カレンダー・エコモードの設定

① **ADJUST** ボタンを2秒間押し続けると、秒表示が点滅します。

② **START/STOP** ボタンまたは **NEXT** ボタンを押すと0秒に戻ります。

③ **MODE** ボタンを押すと、分表示が点滅します。

④ **START/STOP** ボタンを押すと、点滅している数値が進み、**NEXT** ボタンを押すと、点滅している数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせます。※押し続けると数値が早送りできます。

⑤ ③から⑤を繰り返して、分、時、日、月、年、12/24時間表示選択、月/日表示順選択、コントラスト調整、エコモード移行時間選択を設定します。

⑥ **ADJUST** ボタンを1秒間以上押し続けると、点滅状態が終了し、すべての設定が保存されます。※操作を行わない状態が2～3分間経くと、自動的にすべての設定が保存されます。

⑦ タイムゾーンは2つ(T1、T2)設定できます。**LAP/SAVE** ボタンを2秒間押し続けると、タイムゾーンが切り替わります。④から⑥を繰り返して戻ります。

### ●コントラスト

ディスプレイ表示の濃度を調整します。  
2 (濃い) ⇄ 0 ⇄ -2 (薄い)

### ●エコモード

ボタン操作なしで、あらかじめ設定した時間(0・1・3・6・12H)が経過すると、ディスプレイをOFFにして電池の消耗を防ぐ機能です。  
※エコモードを使用しない場合は「OH」に設定します。時計はエコモードに移行しません。  
※エコモードを解除するには、いずれかのボタンを押します。ディスプレイはONになります。  
※エコモードは、クロノグラフとタイマーがリセットされていないと機能しません。

### 操作確認音の ON/OFF

▲警告

- ・ この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、発熱の危険があります。
- ・ 裏蓋を故障に開け、電池を取り出さないでください。
- ・ やむを得ず故障から電池を取り出した場合は、ただちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
- ・ 幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですのでただちに医師にご相談ください。

### アラーム音の確認

**START/STOP** ボタンと **NEXT** ボタンを同時に押すと、アラーム音を確認できます。

### 電池交換

●電池交換はお早めに、最寄りの時計販売店で行ってください。  
●電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置すると、漏液などで故障の原因となりますので、お早めに交換してください。  
●電池交換は、保証期間内でも有料となります。

▲警告

- ・ この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、発熱の危険があります。
- ・ 裏蓋を故障に開け、電池を取り出さないでください。
- ・ やむを得ず故障から電池を取り出した場合は、ただちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
- ・ 幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですのでただちに医師にご相談ください。

▲注意

- ・ 常温(5℃～35℃)から外れた環境で長時間保管しないでください。電池寿命が短くなったり、電池漏液による故障などの原因となる場合があります。

### モードの切替と各モードの機能

**タイム (時刻・カレンダー) 機能 (タイムモード)**  
2つのタイムゾーンの時刻とカレンダーを表示し、設定できます。

**クロノグラフ計測機能 (ランモード)**  
ラップタイムとスプリットタイムを計測し、記録できます。  
※メモリーがいっぱいになった場合、ラン番号の位置に「---」が表示されます。

**データ呼び出し機能 (データモード)**  
ランモードで記録されたランタイムとラップタイムなどのデータを確認できます。

**アラーム機能 (アラームモード)**  
アラーム時刻を3つ設定できます。

**タイマー機能 (タイマーモード)**  
2つのタイマーを交互に繰り返し計測・設定できます。

## クロノグラフ計測機能 (ランモード)

### 表示の切換

●**NEXT** ボタンを押すことに、ラップタイム (LAP) とスプリットタイム (SPLIT) の表示位置が切り替わります。走行中にメインで表示させたい画面にします。  
※クロノグラフが作動している状態 (走行中) でも LAP/SPLIT 表示の切替ができます。

●**LAP/SAVE** ボタンを押している間、記録できるラップ残数が表示されます。  
※クロノグラフがリセットされていないと、ラップ残数は表示されません。

### 計測の開始・停止・保存・リセット

① **START/STOP** ボタンを押すと、ランの計測が開始されます。  
※画面は上段：SPLIT、下段：LAP の表示の場合です。

② **LAP/SAVE** ボタンを押すとラップタイムが記録され、ラップ番号が7秒間点滅します。このあと **LAP/SAVE** ボタンを押すことに、その区間のラップタイムが記録され、次のラップ計測が開始されます。ただし、ラップ計測後、約3秒間は次のラップの計測ができません。

③ **START/STOP** ボタンを押すと、計測が停止し、ひとつのランが終了します。再び **START/STOP** ボタンを押すと、計測が再開されます。

④ **LAP/SAVE** を押すと、ランが保存され、リセット状態に表示が切り替わります。

⑤ **START/STOP** ボタンを押すと、タイマーを開始され、タイムアップ後、タイマー2が開始されます。リピート回数を2回以上に設定している場合はタイマー2のタイムアップ後、引き続きタイマー1が開始されます。各タイマーはタイムアップ3秒前から予告音が鳴り、その後タイムアップ音が3秒間なります。いずれかのボタンを押せば、タイムアップ音は止まります。**タイマー1** と **タイマー2** を交互に繰り返すダブルビートタイマーです。

⑥ 途中でタイマーを止めるには、**START/STOP** ボタンを押します。  
※タイムアップ音が鳴っている場合は、いずれかのボタンを押して音を止めた後に、**START/STOP** ボタンを押してください。再開する場合も **START/STOP** ボタンを押します。

⑦ タイマー終了後、自動的に設定したタイマー時間にリセットされます。途中でリセットする場合はタイマーをストップした後に **LAP/SAVE** ボタンを押します。

### データの削除

●選択したランのデータのみ削除する場合  
① **NEXT** ボタンを押し、削除したいラン番号を選択します。  
② **ADJUST** ボタンを押し続けると「CLR」が点滅表示されます。さらに押し続け、「ALL CLR」が表示されたら **ADJUST** ボタンを離します。選択したラン番号のデータが削除されます。

●すべてのランのデータを削除する場合  
**ADJUST** ボタンを押し続けると、表示が「CLR」⇒「ALL CLR」⇒「100 FREE」と変わり、すべてのデータが削除されます。

## タイマー機能 (タイマーモード)

### タイマーの設定

① **ADJUST** ボタンを2秒間押し続けると、タイマー1の秒表示が点滅します。  
※タイマーがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセット方法は「タイマーの開始・停止・リセット」をご参照ください。

② **START/STOP** ボタンを押すと、点滅している数値が進み、**NEXT** ボタンを押すと、点滅している数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせてください。  
※押し続けると数値が早送りできます。

③ **MODE** ボタンを押すことに、点滅している表示が切り替わります。  
④から⑥を繰り返して、タイマー1の秒・分・時、タイマー2の秒・分・時、リピート回数を設定します。タイマー2を0秒に設定するとタイマー1のシングルタイマーになります。  
※タイマーを設定できる時間は10秒～9時間59分59秒です。  
※リピート回数は1～99回まで設定できます。

### タイマーの開始・停止・リセット

① **START/STOP** ボタンを押すと、タイマーを開始されます。タイマー1のタイムアップ後、タイマー2が開始されます。リピート回数を2回以上に設定している場合はタイマー2のタイムアップ後、引き続きタイマー1が開始されます。各タイマーはタイムアップ3秒前から予告音が鳴り、その後タイムアップ音が3秒間なります。いずれかのボタンを押せば、タイムアップ音は止まります。**タイマー1** と **タイマー2** を交互に繰り返すダブルビートタイマーです。

② 途中でタイマーを止めるには、**START/STOP** ボタンを押します。  
※タイムアップ音が鳴っている場合は、いずれかのボタンを押して音を止めた後に、**START/STOP** ボタンを押してください。再開する場合も **START/STOP** ボタンを押します。

③ タイマー終了後、自動的に設定したタイマー時間にリセットされます。途中でリセットする場合はタイマーをストップした後に **LAP/SAVE** ボタンを押します。

### バックライト

▲警告

- ・ この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、発熱の危険があります。
- ・ 裏蓋を故障に開け、電池を取り出さないでください。
- ・ やむを得ず故障から電池を取り出した場合は、ただちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
- ・ 幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですのでただちに医師にご相談ください。

### マークの説明

●電池切れが近になると電池マーク (🔋) が点灯し、電池の交換時期をお知らせします。

●タイムゾーンマーク 表示時刻のタイムゾーンを表示

●アラームマーク アラーム ON 時に表示

●クロノマーク クロノグラフ作動中に表示

●チャイムマーク 操作確認音 ON 時に表示

●タイマーマーク タイマー作動中に表示

●電池切れが近になると電池マーク (🔋) が点灯し、電池の交換時期をお知らせします。

## データ呼び出し機能 (データモード)

### データの見方

●ラップタイムまたはスプリットタイム表示中に、**LAP/SAVE** ボタンを押している間、表示を互いに切り替えることができます。

① **NEXT** ボタンを押すことに、保存されたラン番号が切り替わります。見たいラン番号が表示されるまで、繰り返し **NEXT** ボタンを押してください。

② **START/STOP** ボタンを押すことに、選択したラン番号のデータ (トータルタイム、各ラップ・スプリットタイム、ベストラップタイム、平均ラップタイム) 表示が切り替わります。

③ すべてのランのデータを削除する場合  
**ADJUST** ボタンを押し続けると、表示が「CLR」⇒「ALL CLR」⇒「100 FREE」と変わり、すべてのデータが削除されます。

## タイマー機能 (タイマーモード)

### タイマーの設定

① **ADJUST** ボタンを2秒間押し続けると、タイマー1の秒表示が点滅します。  
※タイマーがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセット方法は「タイマーの開始・停止・リセット」をご参照ください。

② **START/STOP** ボタンを押すと、点滅している数値が進み、**NEXT** ボタンを押すと、点滅している数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせてください。  
※押し続けると数値が早送りできます。

③ **MODE** ボタンを押すことに、点滅している表示が切り替わります。  
④から⑥を繰り返して、タイマー1の秒・分・時、タイマー2の秒・分・時、リピート回数を設定します。タイマー2を0秒に設定するとタイマー1のシングルタイマーになります。  
※タイマーを設定できる時間は10秒～9時間59分59秒です。  
※リピート回数は1～99回まで設定できます。

### タイマーの開始・停止・リセット

① **START/STOP** ボタンを押すと、タイマーを開始されます。タイマー1のタイムアップ後、タイマー2が開始されます。リピート回数を2回以上に設定している場合はタイマー2のタイムアップ後、引き続きタイマー1が開始されます。各タイマーはタイムアップ3秒前から予告音が鳴り、その後タイムアップ音が3秒間なります。いずれかのボタンを押せば、タイムアップ音は止まります。**タイマー1** と **タイマー2** を交互に繰り返すダブルビートタイマーです。

② 途中でタイマーを止めるには、**START/STOP** ボタンを押します。  
※タイムアップ音が鳴っている場合は、いずれかのボタンを押して音を止めた後に、**START/STOP** ボタンを押してください。再開する場合も **START/STOP** ボタンを押します。

③ タイマー終了後、自動的に設定したタイマー時間にリセットされます。途中でリセットする場合はタイマーをストップした後に **LAP/SAVE** ボタンを押します。

## アラーム機能 (アラームモード)

### アラームの設定

① **NEXT** ボタンを押すことに、アラーム番号が切り替わります。  
設定したいアラーム番号に合わせます。

② **ADJUST** ボタンを2秒間押し続けると、分表示が点滅します。  
③から⑤を繰り返して、タイマー1の秒・分・時、タイマー2の秒・分・時、リピート回数を設定します。タイマー2を0秒に設定するとタイマー1のシングルタイマーになります。  
※タイマーを設定できる時間は10秒～9時間59分59秒です。  
※リピート回数は1～99回まで設定できます。

### アラームの ON/OFF

① **NEXT** ボタンを押すことに、アラーム番号が切り替わります。  
ON/OFFさせたいアラーム番号を表示させてください。

② **START/STOP** ボタンを押すことに、アラームのONとOFFが切り替わります。

### アラーム音の停止

設定した時刻にアラームが鳴ったら、いずれかのボタンを押せばアラームは止まります。

### バックライト

▲警告

- ・ この電池は充電式ではないので、絶対に充電しないでください。誤って充電した場合、電池の破裂、液漏れ、発熱の危険があります。
- ・ 裏蓋を故障に開け、電池を取り出さないでください。
- ・ やむを得ず故障から電池を取り出した場合は、ただちに幼児の届かぬ場所に保管してください。
- ・ 幼児が万一飲み込んだ場合は、危険ですのでただちに医師にご相談ください。

### マークの説明

●電池切れが近になると電池マーク (🔋) が点灯し、電池の交換時期をお知らせします。

●タイムゾーンマーク 表示時刻のタイムゾーンを表示

●アラームマーク アラーム ON 時に表示

●クロノマーク クロノグラフ作動中に表示

●チャイムマーク 操作確認音 ON 時に表示

●タイマーマーク タイマー作動中に表示

●電池切れが近になると電池マーク (🔋) が点灯し、電池の交換時期をお知らせします。

## タイマー機能 (タイマーモード)

### タイマーの設定

① **ADJUST** ボタンを2秒間押し続けると、タイマー1の秒表示が点滅します。  
※タイマーがリセットされていないと、表示は切り替わりません。リセット方法は「タイマーの開始・停止・リセット」をご参照ください。

② **START/STOP** ボタンを押すと、点滅している数値が進み、**NEXT** ボタンを押すと、点滅している数値が戻ります。これらのボタンで数値を合わせてください。  
※押し続けると数値が早送りできます。

③ **MODE** ボタンを押すことに、点滅している表示が切り替わります。  
④から⑥を繰り返して、タイマー1の秒・分・時、タイマー2の秒・分・時、リピート回数を設定します。タイマー2を0秒に設定するとタイマー1のシングルタイマーになります。  
※タイマーを設定できる時間は10秒～9時間59分59秒です。  
※リピート回数は1～99回まで設定できます。

### タイマーの開始・停止・リセット

① **START/STOP** ボタンを押すと、タイマーを開始されます。タイマー1のタイムアップ後、タイマー2が開始されます。リピート回数を2回以上に設定している場合はタイマー2のタイムアップ後、引き続きタイマー1が開始されます。各タイマーはタイムアップ3秒前から予告音が鳴り、その後タイムアップ音が3秒間なります。いずれかのボタンを押せば、タイムアップ音は止まります。**タイマー1** と **タイマー2** を交互に繰り返すダブルビートタイマーです。

② 途中でタイマーを止めるには、**START/STOP** ボタンを押します。  
※タイムアップ音が鳴っている場合は、いずれかのボタンを押して音を止めた後に、**START/STOP** ボタンを押してください。再開する場合も **START/STOP** ボタンを押します。

③ タイマー終了後、自動的に設定したタイマー時間にリセットされます。途中でリセットする場合はタイマーをストップした後に **LAP/SAVE** ボタンを押します。

## アラーム機能 (アラームモード)

### アラームの設定

① **NEXT** ボタンを押すことに、アラーム番号が切り替わります。  
設定したいアラーム番号に合わせます。

② **ADJUST** ボタンを2秒間押し続けると、分表示が点滅します。  
③から⑤を繰り返して、タイマー1の秒・分・時、タイマー2の秒・分・時、リピート回数を設定します。タイマー2を0秒に設定するとタイマー1のシングルタイマーになります。  
※タイマーを設定できる時間は10秒～9時間59分59秒です。  
※リピート回数は1～99回まで設定できます。

### アラームの ON/OFF

① **NEXT** ボタンを押すことに、アラーム番号が切り替わります。  
ON/OFFさせたいアラーム番号を表示させてください。

② **START/STOP** ボタンを押すことに、アラームのONとOFFが切り替わります。

### アラーム音の停止

設定した時刻にアラームが鳴ったら、いずれかのボタンを押せばアラームは止まります。

## クロノグラフ計測機能 (ランモード)

### 表示の切換

●**NEXT** ボタンを押すことに、ラップタイム (LAP) とスプリットタイム (SPLIT) の表示位置が切り替わります。走行中にメインで表示させたい画面にします。  
※クロノグラフが作動している状態 (走行中) でも LAP/SPLIT 表示の切替ができます。

●**LAP/SAVE** ボタンを押している間、記録できるラップ残数が表示されます。  
※クロノグラフがリセットされていないと、ラップ残数は表示されません。

### 計測の開始・停止・保存・リセット

① **START/STOP** ボタンを押すと、ランの計測が開始されます。  
※画面は上段：SPLIT、下段：LAP の表示の場合です。

② **LAP/SAVE** ボタンを押すとラップタイムが記録され、ラップ番号が7秒間点滅します。このあと **LAP/SAVE** ボタンを押すことに、その区間のラップタイムが記録され、次のラップ計測が開始されます。ただし、ラップ計測後、約3秒間は次のラップの計測ができません。

③ **START/STOP** ボタンを押すと、計測が停止し、ひとつのランが終了します。再び **START/STOP** ボタンを押すと、計測が再開されます。

④ **LAP/SAVE** を押すと、ランが保存され、リセット状態に表示が切り替わります。

⑤ **START/STOP** ボタンを押すと、タイマーを開始され、タイムアップ後、タイマー2が開始されます。リピート回数を2回以上に設定している場合はタイマー2のタイムアップ後、引き続きタイマー1が開始されます。各タイマーはタイムアップ3秒前から予告音が鳴り、その後タイムアップ音が3秒間なります。いずれかのボタンを押せば、タイムアップ音は止まります。**タイマー1** と **タイマー2** を交互に繰り返すダブルビートタイマーです。

⑥ 途中でタイマーを止めるには、**START/STOP** ボタンを押します。  
※タイムアップ音が鳴っている場合は、いずれかのボタンを押して音を止めた後に、**START/STOP** ボタンを押してください。再開する場合も **START/STOP** ボタンを押します。

⑦ タイマー終了後、自動的に設定したタイマー時間にリセットされます。途中でリセットする場合はタイマーをストップした後に **LAP/SAVE** ボタンを押します。