

@ZONE

取扱説明書



atZone



も く じ

はじめに	1
・ @ZONE とは	1
・ @ZONE に必要なもの	1
■ アカウントを登録する	1
■ パスワードを忘れた場合	4
マシンを登録する	5
■ カーディオマシンに接続	5
■ ストレングスマシンに接続	5
画面の見かた	6
■ メイン画面	6
■ ワークアウト中の画面	6
ワークアウトのしかた	7
■ バーチャルアクティブ	7
・ レースに参加	7
・ Z Pointについて	8
■ SPRINT8	9
■ オンデマンド	10
■ トレーニング	11
・ 目標プログラム	11
・ トレーニングペース	12
・ トレーニング目標心拍数	13
プロフィール画面について	15
・ プロフィール画面を表示する	15
・ アカウントを編集する	15
・ Z Point を購入する	15
・ ワークアウト履歴を表示する	15
・ アプリに接続する	16
・ アクセサリーを表示する	16
・ @ZONEサポートを表示する	16
・ ログアウトする	17

対象マシン(2024年4月時点)

- Paragon X (2022 年 4 月モデル以降)
- Omega Z (2022 年 4 月モデル以降)
- T101 ● ANDES7.1 ● 5.0R
- TR5.0 ● SYROS3.0 ● PAROS3.0
- TX-1 ● GR7 ● BikeFul

修理・使用方法に関するお問い合わせ

(お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただくとスムーズです)



24時間いつでも「修理受付フォーム」
左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。
<https://johnsonjapan.com/support/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル 営業時間
0120-557-379 9:00~17:00
(土日祝休み)

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル7F

TEL: 0120-288-543 FAX: 03-5419-3562



はじめに

以下は v14 (iOS)、v5.1 (Android) の画面・説明であり、最新バージョンとは表示・仕様が異なる場合があります。

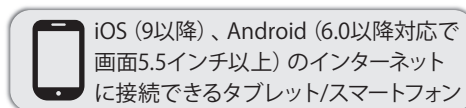
● @ZONE とは

無料のモバイルアプリ @ZONE を使用すると、お持ちのスマートフォン、タブレットと対応マシンを Bluetooth 経由で接続できます。複数の充実プログラムで、目標達成をサポートします。

【モバイルアプリのダウンロード】

App store (iOS9 以降) または Google Play (Android6.0 以降) で「atZone」を検索し、モバイルアプリ (無料) をダウンロードします。

● @ZONE に必要なもの

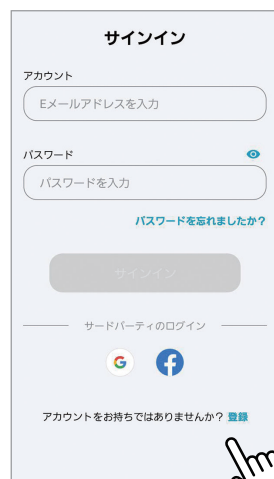


※お客様のインターネットの接続環境や回線の混雑状況により接続できない場合があります。
※条件を満たす全ての機種についての動作を保証するものではありません。最新の情報はホームページでご確認ください。

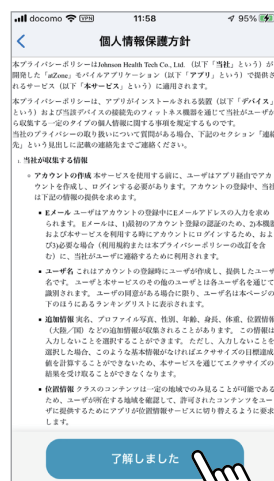
■ アカウントを登録する

@ZONE をはじめて使用するとき、アカウント登録が必要です。以下の手順で登録してください。

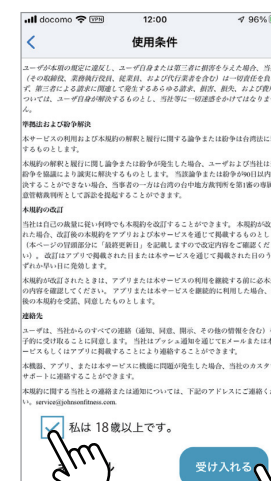
1. をタップして @ZONE アプリを立ち上げます。
2. ユーザーは"サインアップ"か、"ソーシャルアカウント"での登録を選択することができます。
アカウント登録完了後、ユーザーは登録したアカウントとパスワードでログインするか、ソーシャルアカウントでログインできます。



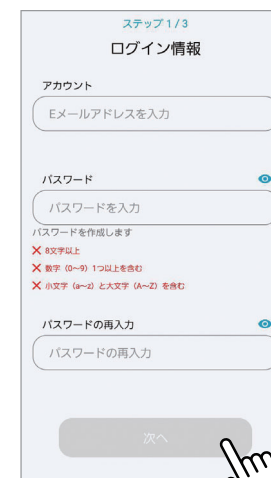
3. 「個人情報保護方針」をよくお読みいただき、[了解しました] をタップします。



4. 「使用条件」をよくお読みいただき、「私は 18 歳以上です」の横にチェックマーク (✓) を入れ、[受け入れる] をタップします。



5. メールアドレスとパスワードを入力し、[次へ] をタップします。



6. 認証コードを確認し、画面をタップする。

登録したメールアドレスに送信された認証コードを確認します。

※ メールが届かない場合は、迷惑メールに振り分けられていないかご確認ください。



7. 認証コードを入力し、[次へ]をタップします。

認証コードが確認できなかった場合は[新規コードの送信]をタップし、再度メールを確認してください。



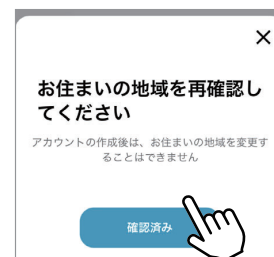
8. 個人情報を入力し、[新しいアカウントを作成]をタップします。

「必須」と書かれている項目については、必ず入力してください。



9. お住いの地域が正しく選ばれていることを確認し、[確認済み]をタップします。

アカウントの登録は以上です。



パスワードを忘れた場合

1. 「パスワードを忘れましたか？」をクリック
2. メールアドレスを入力後、「送信」ボタンをクリック
3. 入力したメールアドレス宛に「承認コード」が送信されるので「完了」をクリック
4. メールで送られてきた「承認コード」を入力し「次へ」をクリック
5. 新しいパスワードを入力して「保存」をクリック
6. サインインをする

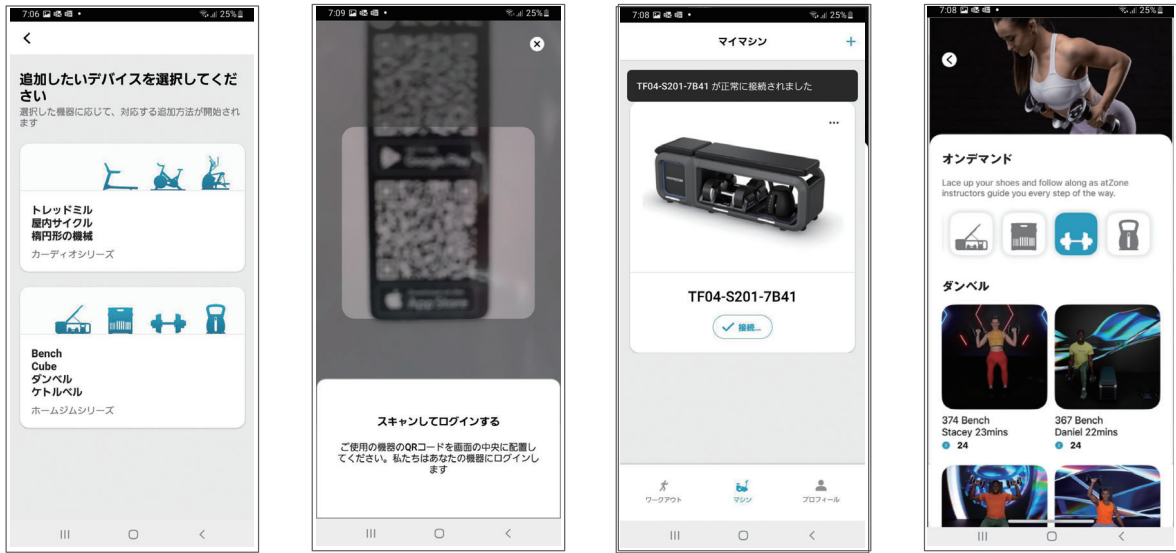
マシンを登録する

カーディオマシンに接続



カーディオマシンを選択 Bluetoothをオンにして接続する マシンを選択 接続に成功

ストレングスマシンに接続



セレクトシリーズ スキャンしてログイン スキャンしてログイン スキャンしてログイン

ストレングス・シリーズ "を選択し、イクイップメントを追加する。

マシンに貼られたQRコードをスキャンして登録する

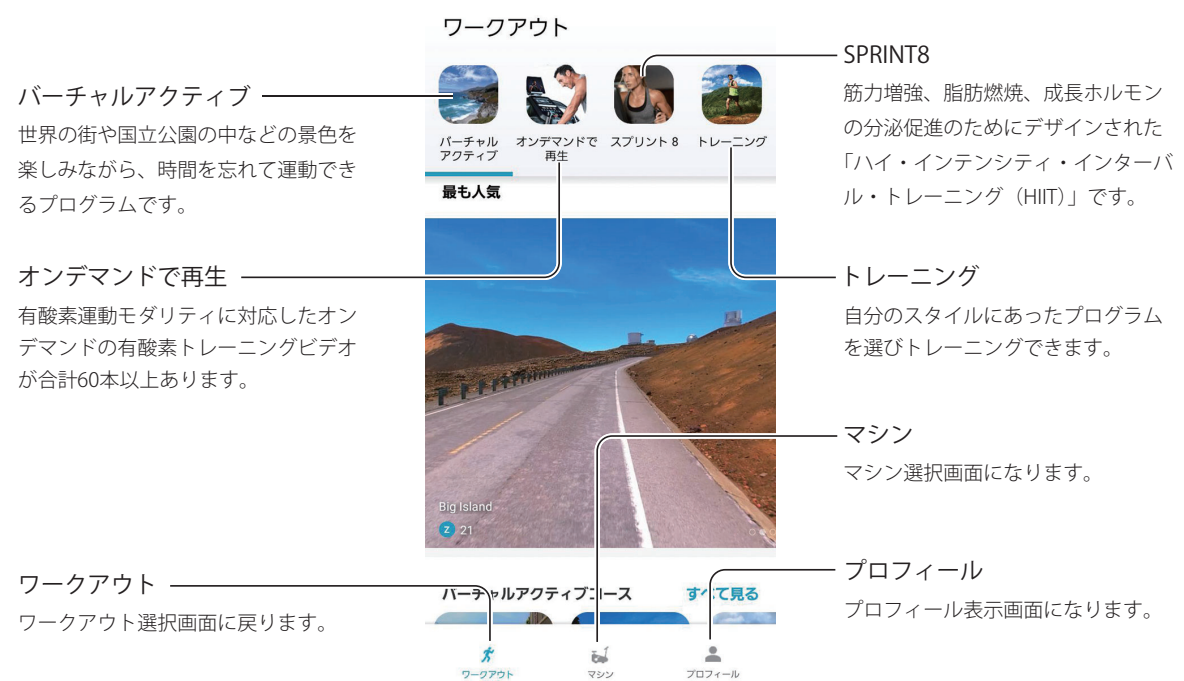
ストレングスVODを視聴するにはユーザー登録が必要

対応する機器でログインしてコンテンツを視聴する

画面の見かた

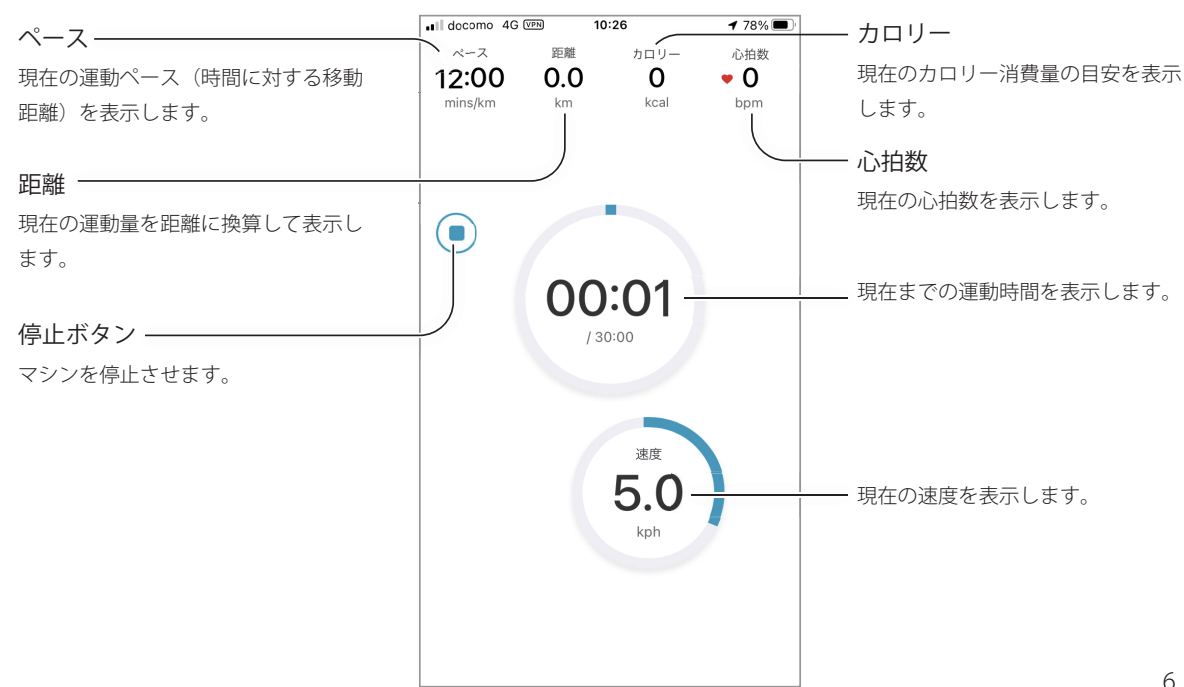
メイン画面

@ZONE を起動してサインインすると、以下の画面が表示されます。



ワークアウト中の画面

ワークアウト中は以下の画面が表示されます。



ワークアウトのしかた

バーチャルアクティブ

世界の街や国立公園の中などの景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できるプログラムです。映像が速度・傾斜に連動して変化します（GR7の負荷は連動しません）。2024年4月現在22のコースがありますが、今後変更される場合があります。

1. メイン画面（6ページ）で[バーチャルアクティブ]をタップします。
初期状態で[バーチャルアクティブ]が選択されています。
2. お好みのコースをタップします。
コースは以下の方法で表示できます。
 - 手順1で表示された画像を左右にスワイプすると、おすすめのコースの3種類が表示されます。
 - 手順1の状態で上方向に画面をスワイプ（下方向にスクロール）すると、おすすめのコースの5種類が表示されます。
 - 上記の状態で[すべて見る]をタップすると、選択可能なコースが全て表示されます。
 - バーチャルアクティブを使用すると「Z Point」を消費します。（「Z Pointについて」（8ページ））
3. レベルを選び、[スタート]をタップします。
 - レベルは1～20まで選択できます。
 - 動画が終了すると、ワークアウトも終了になります。



レースに参加

世界中の人たちとワークアウトの結果（スエットスコア）を競うことができます。

1. バーチャルアクティブでコースを選んだあと、「レースに参加」の横のスライドスイッチをタップしてONにします。
 - 「自分の国のみ表示」の横のスライドスイッチをタップすると、自分の国の人のみが表示されます。
2. [スタート]をタップします。



スタートすると、自分のスエットスコアの前後にいる2名のユーザーと競い合うグラフが表示されます。



ご自分とスエットスコアの近いユーザーのアイコン

Z Point について

バーチャルアクティブを使うには、Z Point が必要です。Z Point は毎月1日の0:00に300ポイント無料で付与され、バーチャルアクティブで運動した時間だけ消費されます。Z Point は毎月最終日の23:59にリセットされ、残ったポイントは翌月には繰り越されません（ご購入されたZ Point は期限なくご利用できます）。Z Point はプロフィール画面から以下の手順で購入できます。

1. メイン画面（7ページ）で[プロフィール]をタップします。
2. [買う]をタップします。



現在のポイント



※価格は予告なく変更される場合があります。

3. 購入プランを選んでタップします。
 - 表示されていない場合は、上方向に画面をスワイプ（下方向にスクロール）してください。
4. 画面の指示に従い、購入を完了します。

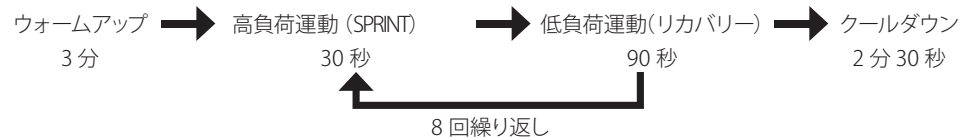
■ スプリント 8

筋力増強、脂肪燃焼、成長ホルモンの分泌促進のためにデザインされた「ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング (HIIT)」です。

「Ready,Set,Go! Synergy Fitness」の著者 Phil Campbell によると、本プログラム (1 回 20 分) を週 3 回行うことで、成長ホルモンの分泌促進、脂肪燃焼、筋力増強に効果が見られることが実証されています。

詳細は、www.sprint8.com(英語のみ) を参照してください。

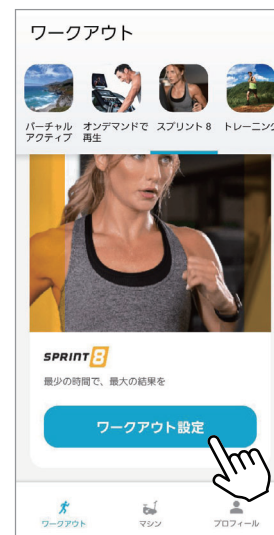
・プログラムの流れ



1. メイン画面 (7 ページ) で [SPRINT8] をタップします。

2. [ワークアウト設定] をタップします。

・表示されていない場合は、上方向に画面をスワイプ (下方向にスクロール) してください。



3. レベルを選び、[スタート] をタップします。

・「初心者」、「中級者」、「上級者」、「エリート」の中から選択できます。

※ TX-1は傾斜機能がないため、自動傾斜は非対応です。
TR5.0に「エリート」レベルはありません。
GR7では負荷の変更は手動で行う必要があります。



■ オンデマンド



ビデオ・オン・デマンド

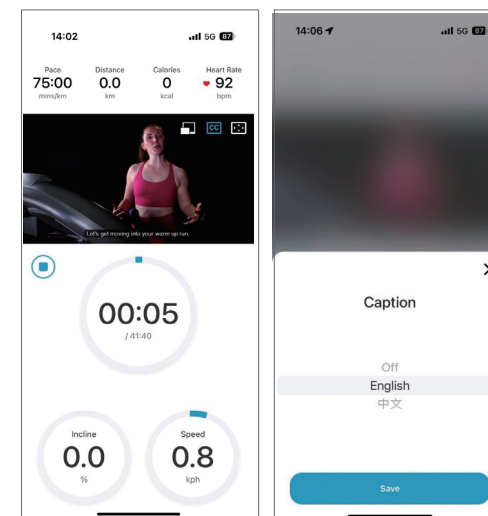
クラスを選んで、いつでもワークアウトを始められます。
正しく効果的な方法で、Horizonのマシンを使って楽しんでください。

- 様々な有酸素運動モダリティに対応したオンデマンドの有酸素トレーニングビデオが合計60本以上
- ストリーミング再生のためコンテンツのダウンロードは不要
- どれでも好きなクラスを選択
- ビデオ視聴でZポイントを消費 (300Zポイント/1カ月無料)



指示に従い、効果的に運動する

- ビデオは縦でも横でも視聴可能
- コーチの指示に従って正しい方法で効果的なトレーニング
- 必要に応じてキャプションを表示
(現時点では英語と中国語の併記だが、すべての動画に併記されるわけではない)



■ トレーニング

さまざまな設定項目の中からご自分のスタイル、目標にあった項目を選び、それぞれの負荷を設定できます。

1. メイン画面（6 ページ）で [トレーニング] をタップします。

マニュアル画面が表示されます。



● 目標プログラム

「時間」、「距離」、「カロリー」の項目を選び、それぞれの目標値を設定して運動を行うプログラムです。

1. マニュアル画面（11 ページ）で [時間]、[距離]、[カロリー] のいずれかをタップします。



2. 設定値を選び、[次へ] をタップします。



3. 初期速度と初期傾斜を選び、[スタート] をタップします。

- 運動中は速度、傾斜を自由に変更できます。
- トレッドミルの初期速度は 5 km/h になります。



● トレーニング ペース

ペースを設定して運動を行うプログラムです。ワークアウトを分割し、それぞれのセクションのスピードと時間を設定できます。

1. マニュアル画面（11 ページ）で [ペース] をタップします。



2. 「分割」の設定値をタップします。



3. ワークアウトを何分割するか(2~10) を選び、[保存] をタップします。



4. 分割したセクションのタブをタップします。



5. 速度と時間の設定値を選び、[保存]をタップします。



6. [スタート]をタップします。

- 運動中は傾斜を自由に変更できます。



●トレーニング 目標心拍数

心拍数と連動したプログラムです。設定した目標心拍数を維持するように速度が自動的に変化します。

このプログラムを使用する場合は、Bluetooth 心拍計（別売り）をご準備ください。

1. マニュアル画面（11 ページ）で [目標心拍数] をタップします。



2. トレーニング時間と目標心拍数の設定値を選び、「心拍数ストラップ」の [接続] をタップします。

3. その他の検知されたデバイスを必要に応じて接続し、[次へ]をタップします。



4. [スタート]をタップします。

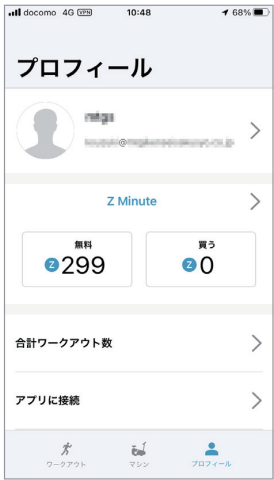


プロフィール画面について

プロフィール画面では、アカウントの編集や履歴の確認など、さまざまな操作・確認ができます。

● プロフィール画面を表示する

1. メイン画面（7 ページ）で [プロフィール] をタップします。
プロフィール画面が表示されます。



● アカウントを編集する

1. アカウント（ニックネーム・メールアドレス）をタップします。
2. 必要に応じて各項目を編集してください。
プロフィール画面に戻るには、画面左上の [<] をタップしてください。



● Z Point を購入する

9 ページをご参照ください。

● ワークアウト履歴を表示する

1. [合計ワークアウト数] をタップします。



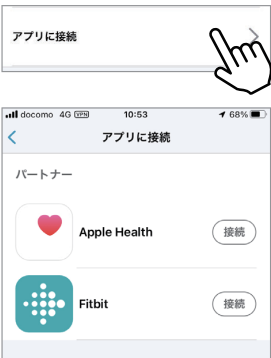
2. 項目を選んでご確認ください。

- ・プロフィール画面に戻るには、画面左上の [<] をタップしてください。
- ・[毎週]、[毎月]、[毎年] をタップすると、それぞれ週ごと、月ごと、年ごとの履歴が表示されます。
- ・「トレーニング時間」、「カロリー（総カロリー／平均カロリー）」（消費カロリー）、「ワークアウト概要」が表示されます。上方向に画面をスワイプ（下方向にスクロール）すると、表示されていない項目が表示されます。
- ・「ワークアウト概要」の各項目をタップすると、ワークアウトごとの結果の詳細が表示されます。
 - [完了] をタップすると元の画面に戻ります。
 - [共有] をタップすると履歴を他の人と共有できます。共有のしかたについては画面の指示に従ってください。



● アプリに接続する

1. [アプリに接続] をタップします。
2. 接続したいアプリの [接続] をタップします。
 - ・プロフィール画面に戻るには、画面左上の [<] をタップしてください。
 - ・画面の指示に従って接続してください。
 - ・接続を切るには、[切断] をタップしてください。



● アクセサリーを表示する

1. [アクセサリー] をタップします。
接続されているアクセサリー（別売の付属品）が表示されます。
 - ・上方向に画面をスワイプ（下方向にスクロール）すると、表示されていない項目が表示されます。
 - ・プロフィール画面に戻るには、画面左上の [<] をタップしてください。



● @Zone サポートを表示する

1. [@Zone サポート] をタップします。
ソフトウェアバージョンやよくある質問 (FAQ) を表示します。



●ログアウトする

- 1. [ログアウト]をタップします。

現在のアカウントからログアウトし、サインイン画面が表示されます。

- ・上方向に画面をスワイプ（下方向にスクロール）すると、表示されていない項目が表示されます。

@ZONE の操作説明は以上です。

