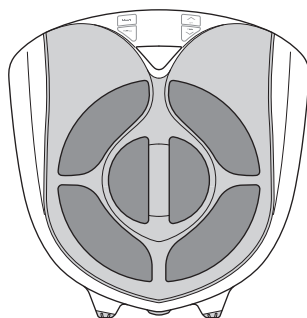


# SIXPAD

## 取扱説明書 (保証書付き)



Perine Fit  
ペリネフィット  
SE-DA

本品は電気刺激を通じて、骨盤底筋群をトレーニングすることを目的としています(医療機器ではありません)。



ご使用前に必ず本書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。

## もくじ

※太字はお問い合わせの多い項目です

安全上のご注意 .....	5
<b>使用してはいけない方 .....</b>	<b>5</b>
<b>使用を医師にご相談いただきたい方 .....</b>	<b>6</b>
使用上のご注意 .....	12
各部の名称・付属品 .....	13
画面表示の状態と意味 .....	14

使い  
の  
前  
に

ご使用のながれ .....	15
準備する .....	16
<b>使用時の衣類と水分の含ませ方 .....</b>	<b>19</b>
使用する .....	20
<b>電極部を当てる位置の調整 .....</b>	<b>24</b>
ご使用後は(本品のお手入れ・保管) .....	28

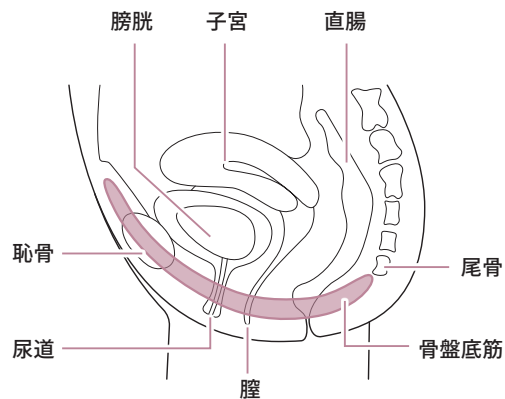
使  
い  
か  
た

お知らせ .....	29
<b>故障かな?と思ったら .....</b>	<b>30</b>
仕様一覧 .....	35
保証・アフターサービス .....	36
無償修理規定 .....	36
保証書 .....	裏表紙

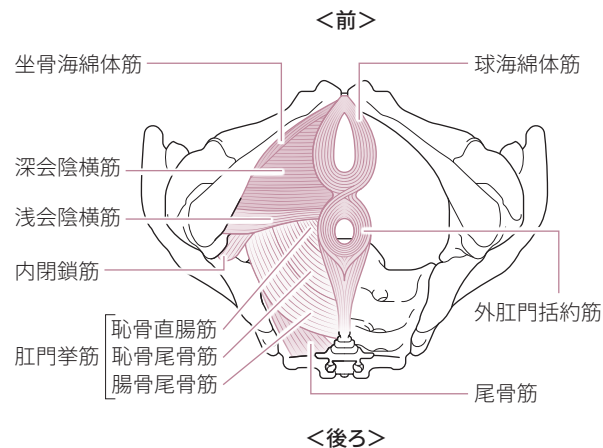
必  
要  
な  
と  
き

# 骨盤底筋群を集中的に鍛える

## 主なアプローチ部位



【骨盤底筋群】（上から見たところ）



## 骨盤底筋群

骨盤内にある臓器をハンモックのような形状で支えている8つ(10)の筋肉の総称。

骨盤内には、子宮や膀胱、直腸などの臓器が収まっている。

臓器を正しい位置に保つ、尿道や肛門を締めて排泄をコントロールする、などを担っている筋肉。

骨盤底筋群が衰えると尿もれや体形の崩れにつながる可能性があるため、意識的に鍛えることが重要です。

## よくあるご質問

### Q : 1日に何回使用できますか？

A : トレーニング・プログラムは1日1回まで、コンディショニング・プログラムは1日2回ご使用いただけます。

### Q : コンディショニング・プログラムはいつ使えばいいですか？

A : トレーニングの前後や朝と夜で使い分けるなど、お好みのルーティーンでお使いください。

### Q : 素肌または下着のまま使用してもいいですか？

A : 衛生および通電の観点から、以下の使用方法をお守りください。

- ①「ウェットティッシュを敷く」＋「付属のスパッツ」
- ②「ウェットティッシュを敷く<sup>※1</sup>」＋「素肌」
- ③「付属のスパッツ<sup>※2</sup>」または「お手持ちのスパッツ(下着) <sup>※2</sup>」

※1 : 素肌に触れないよう、電極部をウェットティッシュで完全に覆う。

※2 : スパッツまたは下着全体を水で濡らし、絞る。

敷くウェットティッシュはアルコールを含まないものを使用してください。詳しくは19ページをご参照ください。

## アプリのご案内



つづけるコツは、アプリで管理すること。

# SIXPAD CLUB



アプリ  
ダウンロード



01 保証期間の延長<sup>※</sup>



02 製品とのアプリ連携



03 トレーニングログ機能

※延長保証の対象商品は2次元コードからご確認いただけます



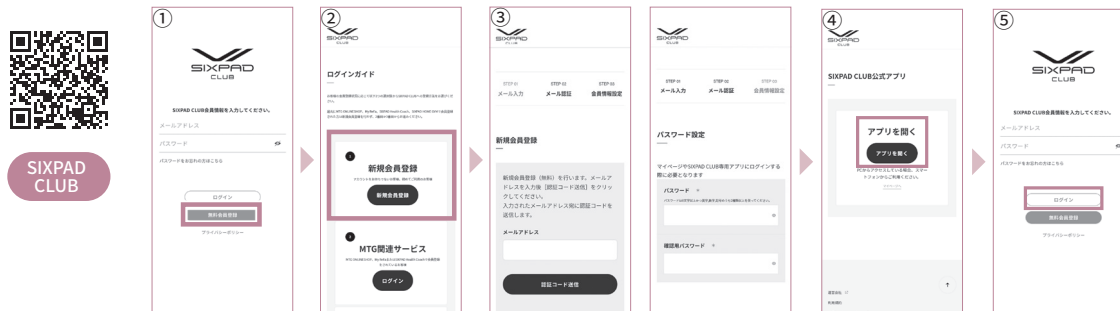
本製品はSIXPAD CLUBのトレーニング機能に対応しています。

アプリの登録手順は4ページをご覧ください。

お使用の前に

# SIXPAD CLUBでトレーニングをアプリと連携する

## 会員登録(無料)～ログイン



### ②画面

メールアドレスのご登録状況を選びます。

弊社他サービスにご登録済みの際は、メールアドレスなどの登録済み情報を読み込みます。

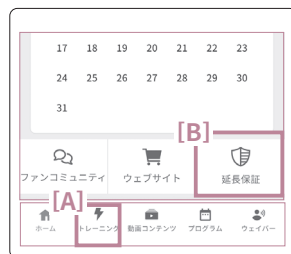
- ・新規会員登録(以下へ未登録)
- ・MTG ONLINESHOP、またはMyReFaアプリ、SIXPAD Health Coachアプリ
- ・SIXPAD HOME GYM

### ③画面

画面のガイダンスに沿って、入力してください。

・サービス向上のため、画面内容を変更することがあります。ご了承ください。

## SIXPAD CLUBの多様なファンクション (一例)



### [A] アプリトレーニング

・リモート操作

・トレーニングの可視化(レベル/残時間)



### [B] 延長保証登録※



以降は画面のガイダンスに沿って登録します

※通常メーカー保証期間を延長するキャンペーンです。当キャンペーンは予告なく終了、または内容や条件を変更することがあります。ご了承ください。

# 安全上のご注意

## 使用する方についてのご注意

### 併用してはいけない方

**⚠ 危険** 次のような医用電気機器とは、絶対に併用しないでください。

事故や医用電気機器の誤作動をまねき、身体に著しい障害をもたらすおそれがあります。

- ⊘ • ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器
- 人工心肺などの生命維持用医用電気機器
- 心電計などの装着型医用電気機器

上記に当てはまる方は、本品を使用中の方の使用部位周辺にも触れないでください。

### 免責事項

火災、地震、暴動・テロなどの行為、その他の事項など、お客様の故意、または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して当社は一切責任を負いません。

### 本品を近づけてはいけない機器

**⚠ 危険**

- ⊘ • 本品を、ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を装着した方の装着部位に近づけないでください（本品と装着部位は22cm以上離してください）。

### 使用してはいけない方

**⚠ 警告** 次のような方は使用しないでください。  
事故や肌・身体トラブルのおそれがあります。

- ⊘ • 医師にEMS機器の使用を禁じられている方
- 静脈血栓症の方、またはその疑いがある方
- 太もも～腹部にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- 使用部位に傷などの異常がある方（やけど、水疱、病変、切開、創傷、活動性皮膚疾患または皮膚感染など）
- 妊娠中の方、出産直後（3か月以内）の方 • 生理中の方
- 腔内に金属が使用された器具（避妊具、ペッサリーなど）を挿入している方
- 小さなお子様、ご自分で取扱説明書の内容を理解できない方 • 飲酒している方
- 発熱（38℃以上）している方 • ペット

お使用の前に

# 安全上のご注意(つづき)

## 使用する方についてのご注意(つづき)

### 使用を医師にご相談いただきたい方



#### 警告

次のような方は必ず医師にご相談のうえ使用してください。

事故や肌・身体トラブルのおそれがあります。



- 悪性腫瘍のある方
- 心臓疾患のある方、またはその疑いがある方(心臓に痛みや動悸などの違和感を感じる方等)
- 心臓疾患の既往歴がある方
- 温度感覚喪失が認められる方
- 糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
- 脳神経に異常を感じている方(てんかんなど)
- 骨粗しょう症など、骨に異常のある方
- 脊椎ならびに使用部位周辺の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性(疼(とう) 痛性) 疾患のある方
- 低温やけどをしたことがある方 ・血圧に異常がある方
- 使用部位(電極部が当たる部位とその周辺) をけがしている方、または手術したことがある方(開腹手術、痔の治療などを含む)
- 泌尿器、肛門周辺に疾患のある方、治療中の方(臓器脱、尿路感染症、膣炎、括約筋欠損症、骨盤照射など)
- 出産直後(4～6か月以内)の方
- 妊娠の可能性がある方
- 介護を受けている方、または付き添いなしで日常生活ができない方
- 太もも～腹部以外の体内にボルト等の金属を埋め込んでいる方
- 使用部位に知覚障害や異常(感染症、皮ふ炎や傷など)のある方
- 血行障害のある方
- 使用部位周辺に刺青(タトゥー)を入れている方
- アレルギー体質の方 ・安静を必要とする方
- 身体に異常を感じている方 ・長期間、運動していない方
- 医師に運動を禁じられている方
- その他医療機関で治療中の方

上記に当てはまらない場合でも、ご使用に不安がある方は医師に相談してください。

### 使用してはいけない部位



#### 警告 次のような部位には使用しないでください。

事故や肌・身体トラブルのおそれがあります。



- 使用部位以外の部位
- 当日、脱毛処理をした部位
- 整形手術をした部位
- 金属、プラスチック、シリコンなどを埋め込んである部位

### ご使用いただく際のご注意




#### 警告 事故やケガ、肌・身体などのトラブルのおそれがあります。



- 本品をお子様の手の届くところに置かないでください。
- 使用中は絶対に手で電極部を触らないでください。強い刺激により、事故や身体トラブルのおそれがあります。
- 分解、改造、修理はしないでください。
- 落とす、ぶつけるなどの衝撃を与えないでください。
- 弊社の推奨製品以外の機器などとは併用しないでください。
- 浴室など湿度の高いところでは使用しないでください。



警告：本品を、バスタブ、シャワー、あるいは水を張った容器の中で使用しないでください。

- トレーニングを開始する前に、肌が検知されていることを必ず確認してください。本品では肌が検知されていないと  (肌検知エラーアイコン) が点灯して、未検知をお知らせします。



警告：トレーニング開始前に肌が検知されていることを必ず確認してください。

# 安全上のご注意(つづき)

## ご使用いただく際のご注意(つづき)

**⚠ 注意** 事故やケガ・肌・身体などのトラブルのおそれがあります。

- ❌ 使用部位への衛生面の影響を防ぐため、使用前にウェットティッシュで拭き取るなど、本体が清潔な状態で使用してください。
- ウェットティッシュを電極部に敷く際は、アルコールを含んだウェットティッシュは使用しないでください。
- 用途目的以外の使用や、取扱説明書の使用方法以外で使用しないでください。
- 睡眠薬等を服用した場合は使用しないでください。
- 使用中の腰周辺に触れると電気刺激を感じることがあります。特にお子様・ペットが触れないようにしてください。
- 自動車などの運転中は使用しないでください。
- 本体の上に立たないでください。
- 使用中にスマートフォンや電子機器(腕時計や歩数計など)を本体や使用部位周辺に触れさせないでください。電子機器が誤動作するおそれがあります。
- 電極部を床やテーブルに強く押し当てたり、引きずったりしないでください。床やテーブルに電極部の色がつくことがあります。
- 屋外では使用しないでください。本品は屋内用です。

**⚠ 注意** 事故やケガ・肌・身体などのトラブルのおそれがあります。

- ❗ 使用する際は電極部が皮ふや粘膜に直接触れないようにし、たうえで、使用部位を本品の電極部に密着させてください。
- 使用中または使用後に痛みや不快感を感じたり、肌荒れ、発疹、赤み、かゆみ、やけど、炎症などの異常があらわれたりしたときは使用を中止し、医師に相談してください。そのまま使用を続けると症状の悪化につながるおそれがあります。
- ヒーターを使用する際は、プログラムの1日の回数目安を必ず守ってください。比較的低い温度でも長時間皮ふの同じ箇所に触れていると低温やけどを起こすことがあります。
- ヒーター使用中に熱く感じた場合、ただちに本品から身体を離し、使用を中止してください。やけどのおそれがあります。
- むやみにレベルを強くしたり、長時間使用すると、トレーニング後の筋肉疲労や、皮ふのヒリヒリ感、赤みの原因となるおそれがあります。
- 身体や肌に異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し、医師に相談してください。
- 本品を使用するときは、金属製など通電するアクセサリ類を外してください。
- 専用マットなどを敷かず使用すると、椅子や床に傷が付くことがあります。



## 本体についてのご注意

**⚠ 警告** 本品は充電式電池を内蔵しています。

- ⊘ • 内蔵充電電池はご自身で交換しないでください。故障の原因になります。
- 火中投入や加熱、高温での充電・使用・放置をしないでください。発熱や発火、破裂のおそれがあります。
- 本体に水をかけたり、水を噴霧したり、水の中に入れたりしないでください。感電や故障、火災のおそれがあります。

**⚠ 警告** 次のような場合は、コンセントから専用ACアダプターを抜いてください。事故や感電、発火などのおそれがあります。

- ❗ • 充電中に水や異物が本体や専用ACアダプターに入ったり、かかったりした
- 雷が鳴り出した
- 停電になった
- 専用ACアダプターのコードが損傷または断線した
- 長期間使用しない

## 専用ACアダプターについてのご注意


**⚠ 警告** 感電ややけど、故障、火災のおそれがあります。

- ⊘ • 専用ACアダプターのコードを傷つけたり、破損したり、束ねたり、加工したりしないでください。また、重いものをのせたり、引っばったり、無理に曲げたりしないでください。
- 本体を水回りでは充電しないでください。
- 端子部分が一度曲がったり、コネクター部分が変形してしまった専用ACアダプターは使用しないでください。
- 濡れた手で専用ACアダプターの抜き差しはしないでください。
- 本体、専用ACアダプターの端子部には直接手で触れないでください。
- 専用ACアダプターの近くに燃えやすい物を置かないでください。


# 安全上のご注意(つづき)

## 専用ACアダプターについてのご注意(つづき)


### 警告

-  本体の充電には、必ず同梱の専用ACアダプターを使用してください。それ以外を使用すると、故障や発火のおそれがあります。
- 電源プラグは根本までしっかり差し込んでください。
- 本体の充電用差し込み口、専用ACアダプターのほこりなどは、乾いた布で拭くなどして定期的に清掃してください。
- 専用ACアダプターのコネクタ部分や本体の充電用差し込み口に液体や異物が付着しないようにしてください。

### 注意 感電ややけど、故障、火災のおそれがあります。

-  たこ足配線をしないでください。
- 本体の充電用差し込み口、専用ACアダプターに金属製品やピン、ゴミを付着させないでください。
- 収納時に専用ACアダプターのコードを本体に巻きつけないでください。
- 本品の専用ACアダプターを他の製品に使用しないでください。

### 注意 感電ややけど、故障、火災のおそれがあります。

-  コンセントから抜くときは、コードを持たず必ず専用ACアダプター本体を持って抜いてください。
- お手入れの際は、必ず専用ACアダプターをコンセントおよび本体から抜いてください。

## 本体や電波についてのご注意

### 警告

- 本品はBluetooth通信を行うため、病院などの無線機器の使用が禁止された区域では使用できません。このような場所では電源をOFFにしてください(電源がOFFのときは電波が発生しません)。

### 注意

- 航空機内への持ち込みは、航空会社によって異なります。事前にご利用の航空会社、空港の保安部門へお問い合わせください。

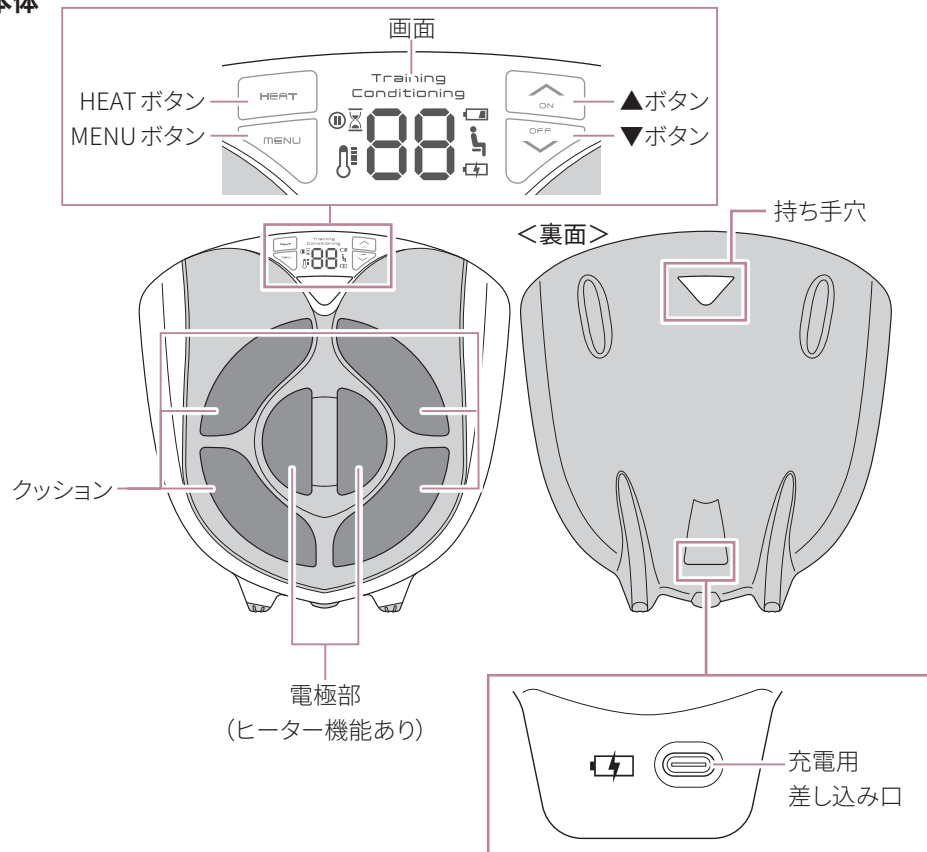
# 使用上のご注意

本品をご使用の際は下記の内容をよくお読みください。

- 本品は防水仕様ではありません。水のかかる場所や湿度の高い場所では使用しないでください。
- 本体に傷や亀裂が入った場合は使用を中止して廃棄してください。
- 使用直前には、使用部位にボディクリームなど油分のあるものを使用しないでください。皮ふに油分が付いていると電気刺激を感じにくくなります。

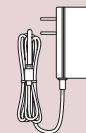
# 各部の名称・付属品

## 本体



## 同梱品

専用ACアダプター (1個)



お使いの前に

## 付属品

- 専用マット (1枚)
- ペリネフィット用スパッツ (1着)

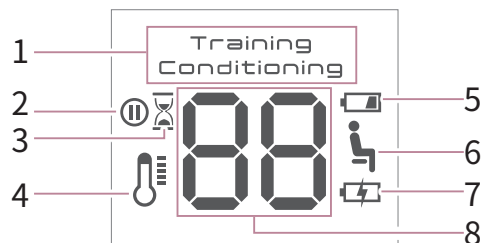


- 収納カバー (1枚)



- 使い方ガイド (1部)
- 取扱説明書 (保証書付き) (本書) (1冊)

# 画面表示の状態と意味



## 1 メニュー表示

## 2 一時停止アイコン

プログラムの一時停止中に点灯します。

## 3 残り時間アイコン

このアイコン点灯時は、画面で「プログラムの残り時間」を表示しています。(右記参照)。

## 4 ヒーターアイコン

ヒーターがオンのときに点灯します。

## 5 電池残量アイコン

点灯	電池残量が少なくなっています。
点滅	電池残量がなくなって、電源切になります。充電してください。

## 6 肌検知エラーアイコン

本品が肌を検知できていないときに表示されます。

## 7 充電アイコン

充電中に点灯します。

## 8 LEVEL(レベル) / 残り時間表示

- 現在の刺激のレベルを表します。  
例：レベル6の場合



- ⌚ (残り時間アイコン) が表示されているときは、プログラムの残り時間(単位：分)を表します。

例：残り時間10分の場合



# ご使用のながれ

詳しくは、16～27ページをご覧ください。

## 準備する

### 本体を充電

- 初めてお使いになるとき
- 充電が切れたとき

※専用ACアダプターで給電しながら使用することもできます。

### ご使用の前に

- 本体が清潔なことを確認
- 本体をのせる椅子を用意
- 「ウェットティッシュを敷く」  
+ 「付属のスパッツ着用」  
(19ページ)

## 使用する

**Step1 ▲ボタン長押しで本体の電源入**

**Step2 使用部位を電極部に密着**

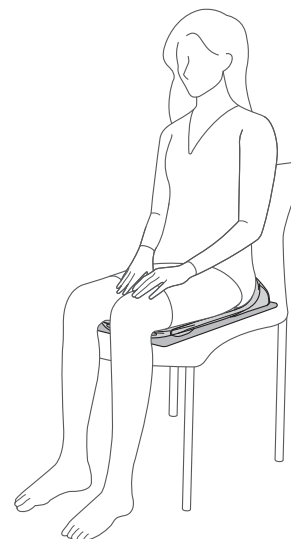
**Step3 プログラムを選択**

**Step4 プログラムを開始**

**Step5 レベルを調節**

## 終了する

各プログラムの指定時間が経つと自動的に終了します。



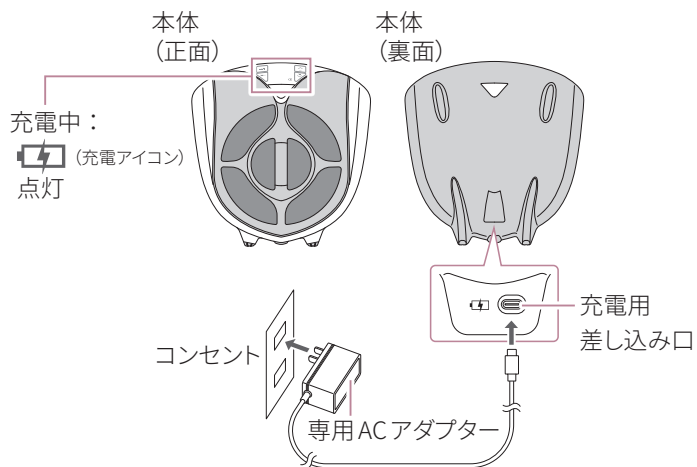
使  
い  
か  
た

# 準備する

本体は内蔵充電電池で動作します。初めて使用するときは、はじめに充電してください。

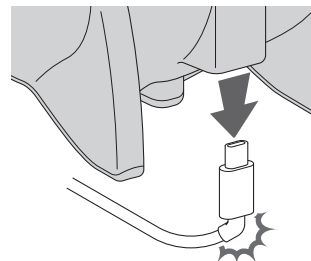
## 充電する

専用ACアダプターで給電しながら使用することもできます。



- 充電完了すると (充電アイコン) が消灯します。

- フル充電にかかる時間は約4時間です。
- フル充電時の使用可能回数  
約40回 (Trainingプログラム、レベル25、室温23℃)  
約2回 (ヒーターも併用した場合)  
- 低温の環境では、使用可能回数が少なくなります。  
- レベルやご使用状況によって、使用可能回数は異なります。
- 本体の内蔵充電電池の電池残量が少なくなると、画面に (電池残量アイコン) が表示されます。
- 本体を立てた状態でACアダプターのUSBコネクタを抜くときは、ゆっくりと抜いてください。勢いよく抜くとコネクタが床に当たって断線の原因になります。



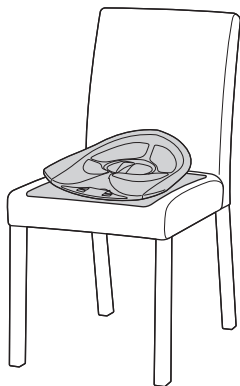


## ご使用の前に

### 1 本体が清潔であることを確認します。

- 電極部周辺に汗や汚れがあったら、ウェットティッシュで拭き取ってください。

### 2 椅子の座面や床に本体を置きます。



- 椅子の傷つきや本体の滑りを防ぎたいときは、付属の専用マットなどを本体の下に敷いてください。



• 以下のような椅子や状況では使用しないでください。

- 座面が小さく、本品が不安定になる椅子
- 座ると著しく沈む椅子やソファ



- 座面形状に凹凸があり本品が不安定になる椅子



- 車や電車、飛行機など乗り物の座席



- 本品に座ったときに足が床に着かない椅子



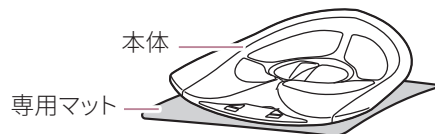
- トイレの便座



## 準備する(つづき)

### 専用マットについて

本品の下に専用マットなどを敷くと、椅子や床の傷つき、本体の滑りだけでなく、本体底面の傷や汚れなども防ぐことができます。

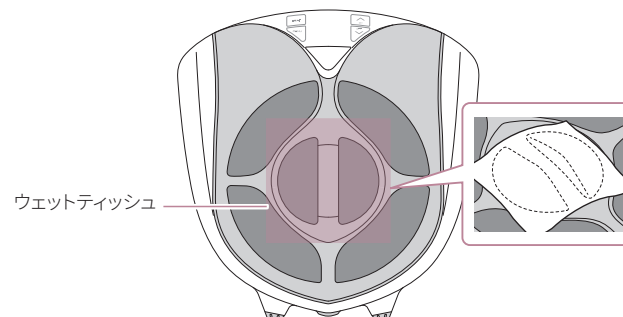


- 濃い色や色落ちしやすい敷物は本体へ色移りすることがあります。

### 3 付属のスパッツを着用します。

- 衛生的にご使用いただくため、使用時は付属のスパッツの着用をおすすめします。

### 4 電極部全体を覆うようにウェットティッシュを敷きます。



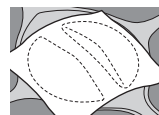
- アルコールを含まないウェットティッシュを使用してください。
- 1枚で電極部全体を覆えない場合は、ウェットティッシュを2枚使用してください。

## 使用時の衣類と水分<sup>\*</sup>の含ませ方

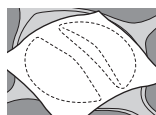
<sup>\*</sup>通電するために必要です

本品を使用するには、肌と電極部の間に通電用の水分が必要です。  
以下から使用時の衣類と水分の含ませ方をお選びください。

- ①  
「ウェットティッシュを敷く」  
＋  
「付属のスパッツ」
- ②  
「ウェットティッシュを敷く」  
＋  
「素肌」



電極部をウェットティッシュで覆う



電極部をウェットティッシュで完全に覆う  
(電極部を直接素肌に触れさせない)

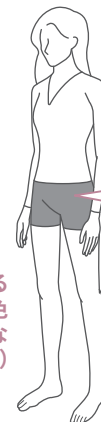


ウェットティッシュはアルコールを含まないものを使用してください。  
(肌荒れやかぶれなどの防止)

- ③  
「付属のスパッツ」  
または  
「お手持ちのスパッツ(下着)」



ウェットティッシュを使用しない



電極部の色が移ることがあるため、色移りしても問題ないスパッツ(下着)をご使用ください。



スパッツ(下着)全体を水で濡らし、絞る



ウェットティッシュを使用しないときは、  
スパッツ(下着)全体を濡らす必要があります。

使  
い  
か  
た

# 使用する

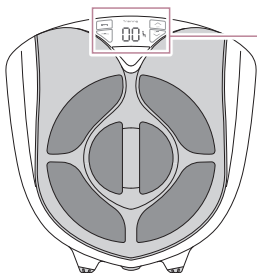
## プログラムを開始する



- 使用する際は電極部が皮ふや粘膜に直接触れないようにしたうえで、使用部位を本品の電極部に密着させてください。
- ご使用に際し、プログラムの刺激で尿意を感じる場合があります(個人差があります)。使用で尿意を感じられる方は、使用前にトイレを済ませておくことをおすすめします。

### 1 ▲ボタンを長押しして、電源を入れます。

- 電源が入ると本体の画面が点灯します。



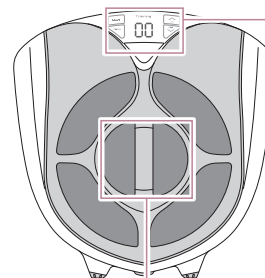
▲ボタンを長押し



- 電源入で使用部位が電極部に密着していないと、 (肌検知エラーアイコン) が点灯し、約5分続くと電源が切れます。

### 2 電極部が会陰部に当たるように座り、電極部を使用部位に密着させます。

- 肌が検知されると、 (肌検知エラーアイコン) が消灯し、レベル表示が「00」になります。



電極部

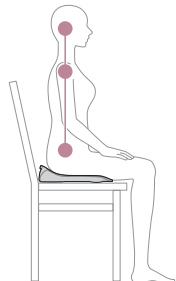
- 肌が検知された



- 未検知



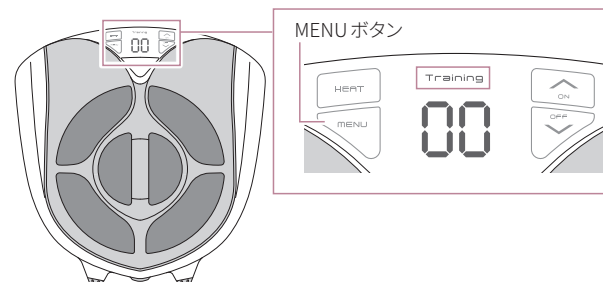
- 背筋を軽く伸ばして座ってください。姿勢によって刺激の感じ方が変わることがあります。



- 本品に座ったままプログラムを開始しない状態が約5分続くと電源が切れます。
- 電源が切れてしまった(画面消灯) 場合は、▲ボタンを長押しして、電源を入れ直してください。

### 3 MENU ボタンを押して、お好みのプログラムを選びます。

- Training : 20Hzをメインとした電気刺激で筋肉をトレーニングします。
- Conditioning : リズミカルな刺激でトレーニング前後のコンディショニングを整えます。



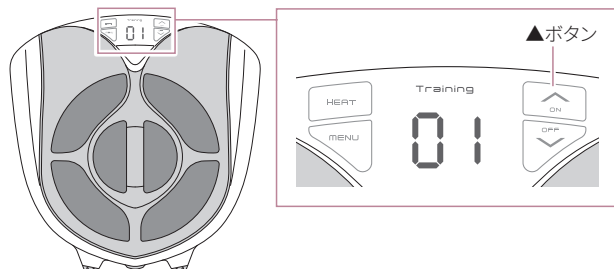
#### プログラムの回数目安

- トレーニング : 1日1回
- コンディショニング : 計1日2回まで

使  
い  
か  
た

# 使用する(つづき)

## 4 ▲ボタンを短く押すとレベル1でプログラムが始まります。




 (肌検知エラーアイコン) が点灯している場合は

### • プログラム開始前に点灯

肌が検知されていないため、プログラムを始めることができません。電極部に使用部位が密着するように座ってください。

### • 使用中に点灯

使用中に使用部位が電極部から離れると、 (肌検知エラーアイコン) が点灯してお知らせします。

肌が離れていた時間が5分以内なら、自動でプログラムが再開されます。

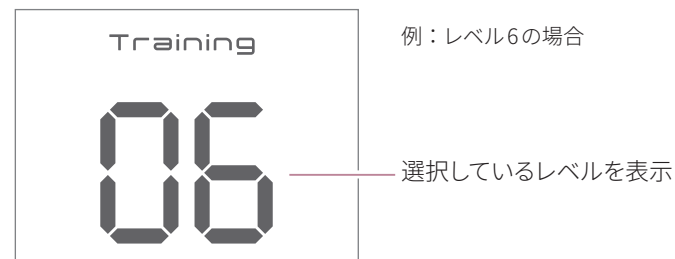
5分以内	低い刺激レベルでスタートし、少し経ってから刺激レベルが元に戻ります。
5分以上	安全のため自動で電源が切れます。

## 5 画面でレベルを確認しながら、▲/▼ボタンを押してレベルを調節します。

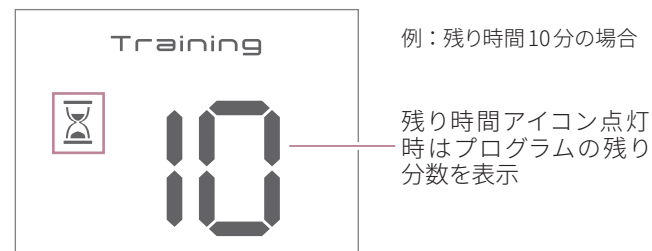
### レベルについて

現在のレベルは、画面に数字で表示されます。  
刺激のレベルは、レベル1 (弱) ～ 25 (強) の25段階です。

- プログラムが始まり、ボタン操作をしないまま約10秒経過すると、レベル表示から残り時間表示に切り替わります。



例：レベル6の場合



例：残り時間10分の場合

残り時間アイコン点灯時はプログラムの残り分数を表示

## レベル調節のめやす

刺激を感じるレベルは、筋肉のつき方によって異なります。初めてお使いになるときは、弱いレベルで使用してください。慣れてきたら、レベルを調節していきましょう。

## 6 プログラムが終了し、自動的に電源が切れます。

衛生的にご使用いただくために、使用後は必ず本体をお手入れしてください(28ページ「本品のお手入れ」)。

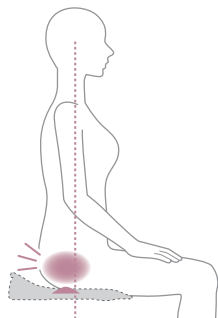
# 使用する(つづき)

## 電極部を当てる位置の調整

電気刺激を感じる位置で、身体の位置を調整してください。

NG

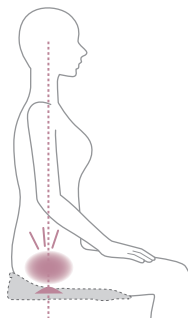
おしり寄りに刺激



腰掛ける位置を  
後ろにずらしてください。

OK

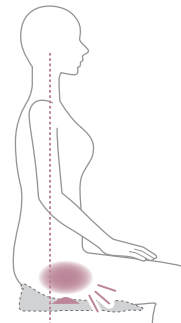
会陰部に刺激



骨盤底筋群が  
刺激されている状態です。

NG

太もも寄りに刺激



腰掛ける位置を  
前にずらしてください。

## 刺激が弱いと感じる場合

ウェットティッシュを手にとってからスプレーなどでウェットティッシュに水分を足して、電極部に敷き直してください。  
このとき製品本体に水を掛けないようにご注意ください。



## プログラム・メニューについて

筋肉に効率よくアプローチするため、刺激が自動的に切り替わります。

・トレーニング・プログラム(約15分間)

**30秒 ウォームアップ** 刺激のテンポが次第に加速します。

**4分 トレーニング** 刺激のあいだに休止をはさみます。

1分 **コンディショニング** リズミカルな刺激を繰り返します。

**4分 トレーニング**

1分 **コンディショニング**

**4分 トレーニング**

**30秒 クールダウン** 刺激のテンポが次第に減速します。

※上記は、プログラムイメージです。

・コンディショニング・プログラム(約12分間)

**30秒 スタート** 刺激のテンポが次第に加速します。

**3分 コンディショニング** リズミカルな刺激を繰り返します。

30秒 **コントロール**

**3分 コンディショニング**

30秒 **コントロール**

**3分 コンディショニング**

30秒 **コントロール**

**60秒 フィニッシュ** 刺激のテンポが次第に減速します。

レベルはあまり強くしすぎず、ご自身が心地よいと感じるレベルに調節してご使用ください。

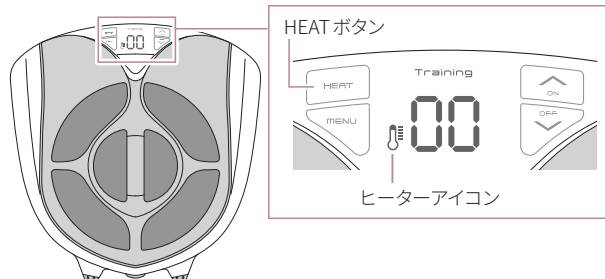
使  
い  
か  
た

# 使用する(つづき)

## ヒーターを使用する

▲ボタン長押しで電源入にした状態で、HEAT ボタンを長押しします。

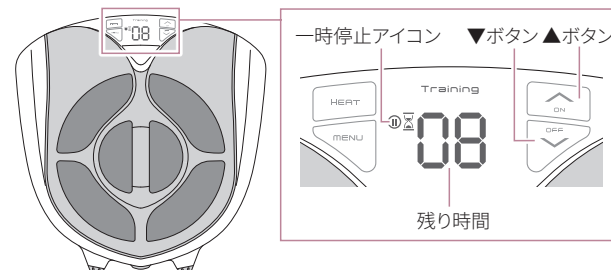
- (ヒーターアイコン) が点滅し、約1分間経つと電極部が温まり点灯に変わります。プログラム開始より前のヒーターオンがおすすめです。
- プログラム途中でもヒーターをオンオフできます。電源切のときはヒーターをオンにできません。



- ヒーターをオフにするときは、再度HEAT ボタンを長押しします。
- 本体が電源切になると、ヒーターもオフになります(5分経過など本体が自動で電源切になるときも同様です)。
- ヒーターは電池残量を多く使用します。ヒーター使用時は、あらかじめフル充電しておくか、専用ACアダプターを本体に接続して、給電しながら使用してください。

## プログラムを一時停止する

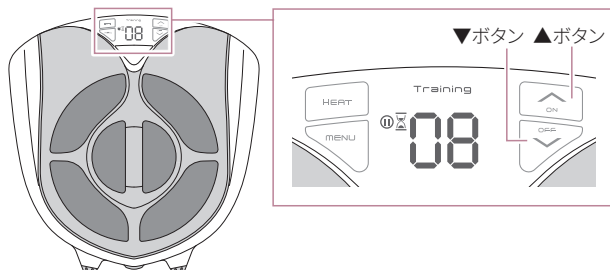
▲ボタンと▼ボタンを同時に押します。



- 一時停止中は、画面に⏸ (一時停止アイコン) と残り時間が表示されます。
- (肌検知エラーアイコン) が表示されていないときのみ操作できます。

## 一時停止したプログラムを再開する

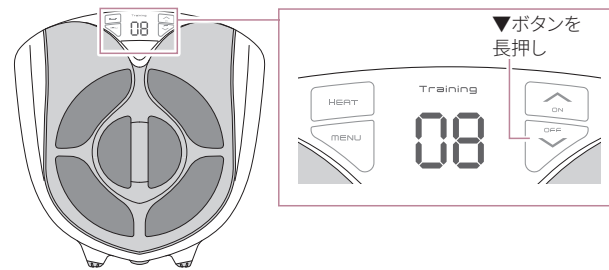
再度、▲ボタンと▼ボタンを同時に押します。



- (肌検知エラーアイコン) が表示されていないときのみ操作できます。
- 一時停止が約30分続くと、電源が切れます。

## プログラムを途中で終了する

▼ボタンを長押しします。



- プログラムが終了します。画面が消灯し、電源が切れます。
- 途中で終了した場合は、途中から再開はできません。
- 途中でプログラムが終了してしまった場合は、当日もう1回使用しても問題ありません。

# ご使用後は(本品のお手入れ・保管)

## 本品のお手入れ

- お手入れは、専用ACアダプターを本体とコンセントから抜いてから行ってください。
- 本品は水洗いしないでください。
- シンナー・ベンジン・除光液・熱湯などでは、拭かないでください。変形や割れなどのおそれがあります。
- 本体、専用ACアダプターの端子部は直接手で触れないでください。

### ■本体

#### 日常のお手入れ

- 本体に付いた指紋などの汚れは柔らかい布で拭き取ってください。
- 電極部の汗や汚れは、ウェットティッシュや水で濡らして固く絞った布で拭き取ってください。お手入れ時はアルコールを含んだウェットティッシュもご使用いただけます。

#### 汚れた場合は

- ぬるま湯で3～5%に希釈した中性洗剤に柔らかい布をひたし、よく絞ってから表面の汚れを丁寧に拭き取ります。
- 水で濡らした布をよく絞り、洗剤を拭き取ります。
- 風通しの良い日陰で自然乾燥させます。

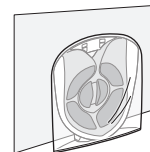
### ■ペリネフィット用スパッツ

衛生的にお使いいただくために、洗濯表示に従って洗濯してください。

- タンブル乾燥はできません。
- 生地の変形などが発生したら交換してください。ペリネフィット用スパッツは別売品もご用意しています。

## 保管時のご注意

- 使用しないときは、付属の収納カバーをかぶせて、安全な場所で保管してください。
- 本品は立てて保管できます。
- 高温・多湿の場所(車中など)を避け、直射日光の当たらないところで保管してください。
- ほこりが多い場所での保管はしないでください。
- 火気の近くで保管しないでください。
- 電極部が湿った状態で収納カバーをかぶせると、収納カバーの繊維が電極部に付着することがあります。
- 長期間使用しない場合は、本体をフル充電してから保管してください。また3か月ごとを目安に本品を動作させて、再度充電してください。内蔵充電電池は未使用時も少しずつ放電しているため、長期間充電しないでくと過放電が起こり、充電ができなくなることがあります。



## 本品を廃棄する場合は

- 各自治体が指定している廃棄方法に従ってください。
- 本品はリチウムイオン電池を使用しています。本品に使用しているリチウムイオン電池はリサイクル可能な貴重な資源です。各自治体の指定に従って廃棄してください。



Li-ion 20

# お知らせ

## 本品のBluetooth機能使用上の注意

- 本品の Bluetooth 機能は、日本国内規格に準拠し、認証を取得しています。本品を改造したり、本品記載の認証番号を消したりしないでください。電波法に抵触するおそれがあります。
- 本品の使用周波数は2.4GHz帯です。この周波数帯では、電子レンジや他の産業・科学・医療用機器以外にも、他の同種無線局、工場の製造ライン等で使用される免許を要する移動体識別用構内無線局、免許を要しない特定の小電力無線局、アマチュア無線局等（以下「他の無線局」と表記します）が運用されています。
  1. 本品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
  2. 万一、本品と「他の無線局」との間に電波干渉が発生した場合には、本品の使用場所を速やかに変えるか、または本品の運用を停止（電波の発射を停止）してください。
  3. 不明な点やその他お困りのことが起きた場合は、（株）MTG お客様相談室までお問い合わせください。
- この無線機器は2.4GHz帯を使用します。変調方式としてFH-SS変調方式を採用し、与干渉距離は10mです。

2.4FH1

- 無線通信時のセキュリティとして、弊社独自仕様のセキュリティ機能を施しておりますが、使用環境および設定内容によってはセキュリティが十分満たされない場合があります。Bluetoothによるデータ通信を行う際はご注意ください。




- Bluetooth通信時に発生したデータおよび情報の漏洩につきましては、当社では責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。
- 通信中はICカードなど他の通信媒体や金属、磁石など磁界を発生させるものを、近づけないでください。故障やデータ破損の原因になります。
- 本品を使用する前に、スマートフォンの取扱説明書をよくお読みください。
- 利用可能なチャネルは国により異なります。ご利用の国によっては、Bluetooth機能の使用が制限されている場合があります。その国／地域の法規制などの条件を確認の上、ご利用ください。
- 本品はすべてのスマートフォンとの接続動作を確認したものではありません。したがって、すべてのスマートフォンとの動作を保証するものではありません。
- Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、株式会社MTGはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。



## 内蔵充電池について

- 内蔵充電池は消耗品です（保証はお買い上げ日から1年間です）。
- 充電しても使用時間が極端に短い場合、内蔵充電池の寿命の可能性があります。充電可能な回数の目安は約500回です（内蔵充電池の寿命は使用・保管状況などにより大きく変化します）。



必要  
な  
と  
き

# 故障かな？と思ったら



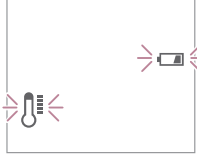


状態	考えられる原因	対処法
充電できない	専用ACアダプターのUSBコネクタが本体にしっかり接続されていない。	USBコネクタを奥までしっかり差し込む。
	専用ACアダプターがコンセントに接続されていない。	専用ACアダプターの電源プラグをコンセントにしっかり接続する。
	ヒーターを使用している。	故障ではありません。ヒーター使用中は充電を行わず、電力をヒーターに使用する仕様となっています。この給電中は  (充電アイコン) も点灯しません。
	 (充電アイコン) が点滅している (充電エラー)。	<ul style="list-style-type: none"> <li>充電環境がとても暑い、または寒くありませんか (15℃未満、または35℃以上) ？</li> <li>専用ACアダプター以外で充電していませんか？</li> </ul> それでも充電エラーが続くときは、充電を中止し、(株) MTG お客様相談室までご相談ください。
 (肌検知エラーアイコン) が点灯している (肌検知されていない)	付属のスパッツの代わりに厚手の衣類を着用している (生地が厚く、通電しない)。	付属のスパッツを着用する。ご自身で準備する場合はスパッツや下着など薄手の衣類を選ぶ。
	肌にボディクリームなどを塗っている。	拭き取ってから座る。
	使用部位が電極部に密着していない。	使用部位が電極部に密着するように、背筋を軽く伸ばして座る。または座る位置を前後に調整する (24 ページ)。
	通電に必要な水分が不足している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウェットティッシュに水分を追加する。</li> <li>付属のスパッツ (またはお手持ちのスパッツや下着) 全体を充分水で濡らし、絞ってから着用する (19 ページ)。</li> </ul>

状態	考えられる原因	対処法
本体の電源が入らない	内蔵充電機の電池残量がない。	充電する。それでも症状が改善しない場合は、内蔵充電機の寿命が考えられるため、(株) MTG お客様相談室までご相談ください。
	ボタンを押す時間が短い。	▲ボタンを長押し(約2秒以上) する。
レベルが上がらない	肌を検知していない(  (肌検知エラーアイコン) が点灯している)。	使用部位を電極部に密着させる。
電気刺激が弱い、または感じない	電源が入っていない。	▲ボタンを長押し(約2秒以上) する。
	プログラムを開始していない。	本体の電源を入れ、使用部位を電極部に密着させたあと、プログラムを選び、▲ボタンを押す。
	レベル設定が低い。	▲ボタンを押し、レベルを上げる。
	内蔵充電機の電池残量がない(  (電池残量アイコン) が点滅している)。	充電する。それでも症状が改善しない場合は、内蔵充電機の寿命が考えられるため、(株) MTG お客様相談室までご相談ください。
	付属のスパッツの代わりに厚手の衣類を着用している(生地が厚く、通電しない)。	付属のスパッツを着用する。ご自身で準備する場合はスパッツや下着など薄手の衣類を選ぶ。
	通電に必要な水分が不足している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウェットティッシュに水分を追加する。</li> <li>付属のスパッツ(またはお手持ちのスパッツや下着) 全体を充分水で濡らし、絞ってから着用する(19 ページ)。</li> </ul>

## 故障かな？と思ったら(つづき)

状態	考えられる原因	対処法
電気刺激が強い (ピリピリする)	レベル設定が高い。	▼ボタンを押して、レベルを下げる。
	通電に必要な水分が不足している。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ウェットティッシュに水分を追加する。</li> <li>• 付属のスパッツ(またはお手持ちのスパッツや下着) 全体を充分水で濡らし、絞ってから着用する(19 ページ)。</li> </ul>
電気刺激が途中で止まる	内蔵充電電池の電池残量がない。	充電する。それでも症状が改善しない場合は、内蔵充電電池の寿命が考えられるため、(株) MTG お客様相談室までご相談ください。
	使用部位が電極部から離れた(  (肌検知エラーアイコン) が点灯している)。	使用部位を密着させて、プログラムを再開する。
一時停止ができない、 一時停止後に再開できない	プログラムを開始していない。	一時停止は、使用部位が電極部に密着してプログラムを開始しているときのみ、一時停止後の再開は、使用部位が電極部に密着しているときのみ有効です。
	使用部位が電極部に密着していない(  (肌検知エラーアイコン) が点灯している)。	



状態	考えられる原因	対処法
ヒーターがつかない	<p>電池残量が不足しており、ヒーターがオンにできない(  (電池残量アイコン) と  (ヒーターアイコン) が2回点滅)。</p> 	<p>フル充電してから使用する。 または専用ACアダプターを本体に接続して、給電しながら使用する。</p>
	電源が切になっている。	▲ボタンを長押しして電源入にする。
途中でヒーターが切れる (  (ヒーターアイコン) が点滅)	<p>ヒーター使用中に電池残量が少なくなり、ヒーターが停止した(  (ヒーターアイコン) が2回点滅)。</p>	<p>フル充電してから使用する。</p>
	ヒーターの温度が上がり切らない。	<p>以下を確認してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 使用環境がとても暑い、または寒くありませんか(15℃未満、または35℃以上)？</li> <li>• 専用ACアダプター以外を接続していませんか？</li> </ul> <p>それでも症状が改善しない場合は、(株) MTG お客様相談室までご相談ください。</p>

## 故障かな？と思ったら(つづき)

状態	考えられる原因	対処法
画面に「E1」と表示される	内部回路の異常を検知した。	ただちに電極部から使用部位を離し、使用を中止してください。電源を入れ直しても「E1」が表示される場合は、(株) MTG お客様相談室までご連絡ください。
画面に「E2」と表示される	使用環境がとても暑い、または寒い。	ただちに電極部から使用部位を離し、使用を中止してください。推奨使用環境温度 (15 ～ 35℃) の室温でしばらく経ってから電源を入れ直しても「E2」が表示される場合は、(株) MTG お客様相談室までご連絡ください。
	内部の温度異常を検知した。	ただちに電極部から使用部位を離し、使用を中止してください。しばらく経ってから電源を入れ直しても「E2」が表示される場合は、(株) MTG お客様相談室までご連絡ください。

その他、異常がある場合はただちに使用を中止し、お買い上げの販売店、または (株) MTG お客様相談室までお問い合わせください。

# 仕様一覧

商品名	SIXPAD Perine Fit (シックスパッド ペリネフィット)
品番	SE-DA
質量	約 1750g (※本体のみ)
製品寸法	約 433mm × 420mm × 94mm
電源方式	充電式
使用電池	リチウムイオン充電電池
定格 (AC アダプター)	入力：AC100V-240V~50/60Hz 0.5A 出力：DC5.0V 3.0A
消費電力	15W (AC アダプター)
推奨使用環境温度	15～35℃

## 材質

- 本体電極部：合成ゴム
- 専用マット：熱可塑性エラストマー、EVA樹脂
- 収納カバー：PET
- ペリネフィット用スパッツ：ナイロン66%、ポリウレタン34%

## 同梱品／付属品

- 同梱品：本体 (1)、専用ACアダプター (1)
- 付属品：専用マット (1)、ペリネフィット用スパッツ (1)、収納カバー (1)、使い方ガイド (1)、取扱説明書 (保証書付き) (1)

## Bluetooth

- バージョン：Bluetooth Low Energy Ver5.1
- 通信方式：2.4GHz band FH-SS
- 対応プロファイル：Device Information Service / Battery Service (標準規格)
- 通信距離：約 10m

## 製造元

株式会社 MTG (日本) 原産国：中国

※ 本品は交流 100V-240V に対応しておりますが、すべての国・地域で使用できるわけではありません。また、同一国内でも地域によって電圧、プラグ形状などが異なることがあります。海外へご旅行の際は、事前に現地ホテルや旅行代理店などにご確認ください。

※ 本品の性能向上のため、仕様の一部を予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。

必要  
な  
と  
き

# 保証・アフターサービス

保証書は、この取扱説明書の裏表紙に記載されております。

## 保証について

保証書は必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめになり、内容をよくお読みになったあと、大切に保管してください。

※保証書にお買い上げ日、販売店名の記入がない場合は、お買い上げ日、販売店名が確認できる購入証明書（レシート、納品書など）も大切に保管してください。

## 保証期間

保証期間は お買い上げ日から1年間です。

※使用中に異常が生じたときは、お買い上げの販売店、または（株）MTG お客様相談室へお問い合わせください。

## 補修用性能部品の最低保有期間

本品の補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後5年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼されるときは

### ● 保証期間中

お買い上げになってから1年間は保証書記載の内容に基づき無償修理いたします。お買い上げの販売店、または（株）MTG お客様相談室まで保証書をご提示のうえ、ご依頼ください。

### ● 保証期間（1年間）が過ぎているとき

保証期間経過後の修理については、お買い上げの販売店、または（株）MTG お客様相談室までお問い合わせください。お客様のご要望により有償修理いたします。

# 無償修理規定

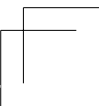
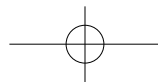
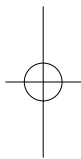
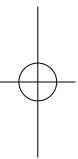
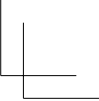
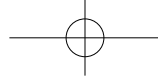
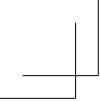
1. 取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無償修理をさせていただきます（付属品を除く）。

- イ) 無償修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店に本品と保証書をご用意いただきお申しつけください。
- ロ) お買い上げの販売店で無償修理をご依頼できない場合には、（株）MTG お客様相談室にお問い合わせください。

2. 保証期間内でも次の場合には有償修理になります。

- イ) 使用上の誤り及び不当な修理や分解・改造による故障及び損傷
  - ロ) お買い上げ後の輸送、落下などによる故障及び損傷
  - ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害などによる故障及び損傷
  - ニ) 車両、船舶などに搭載された場合の故障及び損傷
  - ホ) 保証書の提示がない場合
  - ヘ) 保証書にお買い上げ年月日、販売店名の記入のない場合、あるいはお買い上げ年月日、販売店名が確認できる購入証明書（レシート、納品書など）がない場合
  - ト) 保証書内の字句を書き替えられた場合
  - チ) 取扱説明書に記載されていない方法で使用情况の場合の故障及び損傷
  - リ) 使用後のお手入れを怠ったことによる故障及び損傷
  - ヌ) 一般家庭以外（例えば業務用など）で使用された場合の故障及び損傷
3. 保証書は購入した国・地域においてのみ有効です。
4. 保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

- ※ お客様にご記入いただきました保証書記載の個人情報（お名前、ご住所、電話番号）は保証期間内のサービス活動、及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。
- ※ 保証書は明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。




## 株式会社MTG

<https://www.mtg.gr.jp>

### [お客様相談室]

MTG 製品のお問い合わせ・取り扱い方法・その他ご不明な点は下記までお問い合わせください。

 0120-315-765

<https://www.mtg.gr.jp/feedback/>



# 保証書

本書はお買い上げ日から1年間、無償修理規定に基づいて無償修理をお約束するものです。取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、保証書の記載内容に基づき無償修理をいたしますので、本品と保証書をご用意のうえ、お買い上げの販売店、または(株) MTGお客様相談室に修理をご依頼ください。

※右の記入欄につきまして、ご記入のない場合、またはお買い上げ日、販売店名が確認できる購入証明書(レシート、納品書など)がない場合は無効となります。

## ■ 販売店様へ

この保証書はお客様へのアフターサービスの実施と責任を明確にするものです。贈答品などの場合も含めて必ずご記入の上お客様にお渡しください。

商品名		SIXPAD Perine Fit (シックスパッド ペリネフィット)	
品番		SE-DA	
お客様	お名前		
	電話番号	(            )            —	
	ご住所	〒            —	
お買い上げ日		年            月            日	
保証期間		お買い上げ日より1年    ※付属品を除く	
販売店		※販売店名(お買い上げ店)、住所、電話番号	

製造番号：

発行年月 2025/10 第1版  
SEDC1J01IM00\_JP