

FitPark

ー フィットパーク マニュアルー



<http://www.fitpark.net/>

(※ブラウザの「戻るボタン」は使用しないでください。)

- ログイン情報は失くしたり外部へ漏れたりしないよう大切に保管してください。
- ログイン URL はブックマークしておくとう便利です。

プロローグ

フィットパークの魅力はズバリ！
【理想の自分と出会える】こと。

日常を記録することにより、漠然とした生活を見つめ直すきっかけとなります。

健康とは、今の状態ではなく、
求める姿になろうとする魂に宿ると信じます。
我々は、あなたの努力の過程を見守っています。

～フィットパークとは より～



フィットパークについて

心当たりのある方は、ぜひお試しあれ！

- ① ダイエットしてもすぐリバウンドする。
- ② 生活を変える事ができない。
- ③ トレーニングメニューはその日のノリで決めている。
- ④ お友達とのコミュニケーションが苦手。

では、フィットパークで結果を出した中村さんと、①～④があてはまる長岡さんと一緒に、フィットパークを紐解いてみましょう。

自己紹介



中村大輔さん

チャレンジ精神を持ち続ける 47 歳。多くの方にフィットパークを使って欲しいと願っています。
「自分の体調を自分で眺めたい、そう思って使い始めて、はや 1 ヶ月。
軽やかに締まってカッコ良くなってます！自分でもびっくり☆」



長岡恵美子さん

最近、水泳の他にランニングを始めた 33 歳。何にでも好奇心を持つ方です。
「少しずつ走れる距離が伸びてランニングが楽しくなってきました。めざせホノルル☆
フィットパークで一人暮らしを武器にした好き勝手な生活からも脱却できるかな～」



長岡さん、こんにちは。



こんにちは。早速ですが、フィットパークを使っていて良かった点は何でしたか？



いろいろあるけど、3つあげるとすれば。。。

- ① 目的に合わせたグラフ表示で、変動が一目瞭然！
- ② トレーニングメニューが細かく厳密に設定できる。
- ③ ミニメールでお友達との会話が広がる。



ほー！それは楽しみ☆

☆ 女性必見！☆

- 体温は「36. **」まで記録できるので、基礎体温がつけられます。「体のリズム」が見えますよ。
- お子さんの「成長記録」としてもご利用いただけます。

ご利用まえに

フィットパークとは 入会ご案内 パスワード忘れ お問い合わせ トップ画面へ

Login

ID
パスワード
ログイン

おしらせ

こんにちは。フィットパークの、中村大輔です。セントラルスポーツ武蔵小杉でマスターズスイミングに参加しています。水泳に助けられながらいろいろな事業に取り組んでいます。スポーツに励む人々が楽しく過ごせるサービスを作ってみました。ご活用ください。ご意見ご質問は、nakamura@pstar.jpにお寄せください。お待ちしております。

フィットパークコラム

数年前に「自分の体調は自分で眺められるようにしたいな・・・」など思いついてシステムの仕様を作り始めました。仕事に追われて皆さんに使ってもらえるまでに3年ぐらいは過ぎ去ってしまったような気がします。多くの方から助言をいただいたり、今でも協力してもらっています。皆さんどうもありがとうございます。さて、恩返しに使ってみてください。私も使い始めて1ヶ月たちます。自分でもびっくりしていますが、軽やかに締まって、カッコ良くなっています。みなさんもどうぞ。

初めてお越しの方は、「フィットパークとは」「入会ご案内」をご覧ください。
会員様でパスワードをお忘れの方は「パスワード忘れ」カウンターへお越しください。
その他お問い合わせは「お問い合わせ」窓口へどうぞ。

© 2004 RootSolution Inc. and FITPARK TEAM.

- ①フィットパーク「<http://www.fitpark.net/>」へアクセス。(携帯は対応していません)
- ②「フィットパークとは」と「入会ご案内」の確認。
- ③利用承諾にご同意頂いた後、会員情報の登録。
- ④IDとパスワードを入力し「ログイン」を押します。

※ご質問・不明点などございましたら、nakamura@pstar.jpまで、お気軽にお問い合わせください。



目次

プロローグ P 2

フィットパークについて P 3

ご利用まえに P 4

PART 1 フィットパークを使おう！

1-1 トレーニング内容の設定（未設定でもOK） P 6
1-2 日々の登録をしよう P 7

コラム P 8～9

PART 2 コミュニケーションを楽しもう！

2-1 お友達の登録 P 10
2-2 ミニメールの送信 P 10
2-3 ミニメールの受信 P 11
2-4 お友達のプロフィール確認 P 11

PART 3 すべての機能を使いこなそう！

3-1 目標設定 P 12
3-2 表彰台 P 12
3-3 目標履歴 P 13
3-4 グラフの表示 P 14
3-5 マイベスト管理 P 15
3-6 プロフィール P 15
3-7 スケジュールメール P 16

エピローグ P 17

よくあるお問い合わせ

うまくログイン出来ない場合は？ P 18
「戻るボタン」は使えないの？ P 18
簡単に「トップメニューへ」移る方法はないの？ P 18
パスワードを変更したいのですが？ P 18
ニックネーム、IDを変更したいのですが？ P 18
ミニメールの宛先とは何ですか？ P 18
IDとパスワードの確認を求められた。なぜ？ P 19
携帯電話では利用できないのですか？ P 19
使いづらい項目があるのですが？ P 19
操作方法がよく分かりません。 P 19

1-1 トレーニング内容の設定（未設定でもOK）

- ついに開始ですね！何から始めたらいいですか？
- じゃあ、日々行っている水泳やランニングのトレーニングを登録してみようか。
- 確かに前もってメニューを決めておくと、目標が立てやすいですね。
- トレーニングメニューは登録せず、体重や体脂肪などの基本情報だけでもOKだよ。
僕の登録内容を紹介するね。

トレーニングメニュー一覧

トレーニングメニュー作成 トップメニューへ戻る

4件中1~4件を表示しています

| メニュー名 コメント(メモ) | 総距離 総時間 | 登録日 作成者 | 変更 | 削除 |
|----------------------------------|-----------------|---------------------|----|----|
| ■ 標準トレーニング 2500 自主トレーニングの標準入力 | 1850m 32分40秒 | 2008/03/16 中村 大輔 | 変更 | 削除 |
| ■ 標準 マスターズ A | 2400m 59分 | 2008/03/13 中村 大輔 | 変更 | 削除 |
| ■ 日曜マスターズ Aチーム | 2900m 50分20秒 | 2004/07/20 中村 大輔 | 変更 | 削除 |
| ■ 自主トレ キックの強化 | 2000m 40分 | 2004/06/06 中村 大輔 | 変更 | 削除 |

トレーニング内容一覧

【『■ 自主トレ』メニューの詳細】

編集対象メニュー

| メニュー名 | 総距離 | 総時間 | 登録日 | 作成者 | 変更 |
|----------------|-------|-----|------------|-------|----|
| 自主トレ キックの強化 | 2000m | 40分 | 2004/06/06 | 中村 大輔 | 変更 |

| 項番 | コメント | スタイル | 距離 | タイム | 回数 | 変更 | 削除 |
|----|------|------|--------|--------|----|----|----|
| 1 | 自主トレ | プル | 500 m | 10'00" | 1 | 変更 | 削除 |
| 2 | 自主トレ | キック | 1000 m | 20'00" | 1 | 変更 | 削除 |
| 3 | 自主トレ | スイム | 500 m | 10'00" | 1 | 変更 | 削除 |

- マスターズで行うトレーニングメニューは、平日と日曜日で内容が違うからそれぞれ登録しています。
自主トレーニングも登録して頑張ってますよ♪
- なるほど。バタ足を強化する日にこのメニューを実施するんですね。

1日に行うトレーニングの予定内容をあらかじめ登録すると、目標が明確になり結果もスムーズに入力できます。

【トレーニングメニュー管理】

「トレーニングメニュー作成」⇒メニュー名の入力 ⇒「トレーニング内容へ」
⇒トレーニングメニューの詳細内容を1項目ずつ入力します。

操作手順

1-2 日々の登録をしよう

きのう、トレーニングした？

・・・いえ。

そんな日も、体重と体脂肪だけでもいいから登録しておこうね。グラフ表示で活躍するから。

中村さん、今日も健やかに過ごせましたか？

実施日:2008年03月15日
更新日:2008年03月16日

<体の状態>

| | | | | | | | |
|------|--------------------|------|--------|----------|---------|------|---------|
| 天気 | 未選択 | 気温 | 0 °C | 起床時刻 | 00 : 00 | 就寝時刻 | 00 : 00 |
| 体重 | 71.7 Kg | 体脂肪率 | 0 % | 体温 | 37 °C | | |
| 体調 | | | | トレーニング場所 | | | |
| 食事 | | | | サプリメント | | | |
| コメント | 天王洲で活動 とても素敵な場所でした | | | | | | |
| 脈拍 | 0 bpm | 最高血圧 | 0 mmHg | 最低血圧 | 0 mmHg | | |

<トレーニング内容>

表示するメニュー: 自主トレ

* 実際に行ったトレーニング結果に沿って、数値を修正してください。
* 行わなかった内容には、距離等に「0」を入力して下さい。

| メニュー内容 | コメント | スタイル | 距離 | タイム | 回数 |
|---------|------|------|------|--------|----|
| 自主トレブル | | | 500 | 0 : 00 | 1 |
| 自主トレキック | | | 1200 | 0 : 00 | 1 |
| 自主トレスイム | | | 200 | 0 : 00 | 1 |

トレーニング開始時刻: 15 : 30 トレーニング終了時刻: 17 : 30

あっ！ここでさっき登録したトレーニングメニューを選択するんですね。

その通り！実施しなかったメニューには距離や回数を「0」にするんだよ。

ふむふむ。

先に見せちゃうけど、ここで登録したデータをもとにグラフ表示されるよ。



睡眠時間や体温など目的にあわせた項目をグラフで確認できます。⇒P.13 参照

【日々の管理】

カレンダーより実施日を選択 ⇒体の状態の入力 ⇒トレーニングを行った場合は、「表示するメニュー」の選択 ⇒「メニュー表示」⇒トレーニング結果の入力。

※過去のトレーニングデータは、期間を指定してダウンロードすることができます。(CSV形式)

操作手順

コラム

太る生活 VS 痩せる生活

1 好きな食べ物は最後

心残りですべて食べきってしまい、腹八分が実施できない。

最初に食べておくと、1口残しても気にならない。
低カロリーから食べると同じ腹八分でも総摂取カロリーは低い。

2 つきあい食い

同僚などに誘われると必ず行き、お酒が入ると雰囲気ですぐ注文して食べる。

その場の雰囲気を壊さないようお酒の量を控えめに注文する。
肴は低カロリーなものを選ぶ。

3 夜更かし

だらだらと手近にある食べ物を食べ、朝食を抜き、間食をする。

手近に食べ物を置かない。眠れないほどお腹が減った時は、温かい飲み物（温めた低脂肪乳など）を飲む。

適正体重

◎ 身長(m)×身長(m)×22

 中村さんの場合：身長 174cm ⇒ 66.6 kg 『1.74×1.74×22』

BMI

◎ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

 中村さんの場合：体重 72kg ⇒ 23.7 『72÷1.74÷1.74』

※「22」前後が病気にかかりにくく、死亡率も低いとされている。

体脂肪

| | 痩せすぎ | 正常 | 軽肥満 | 肥満 | 超肥満 |
|----|------|-------|-------|-------|-----|
| 女性 | ～20 | 21～24 | 25～29 | 30～34 | 35～ |
| 男性 | ～15 | 16～19 | 20～24 | 25～29 | 30～ |

コラム

100Kcal

- ・バナナ 1本
- ・ドーナツ 半個
- ・ビール中ビン 1/2本
- ・ごはん 茶碗6分目
- ・チョコレート 半枚

100Kcal

- ・踏み台昇降 15分
- ・水泳 7~17分
- ・ゴルフ 25~40分
- ・歩き 30分
- ・かけ足 7~15分

マシントレーニング





| トレーニング目標 | 負荷 (○=最大筋力) | 回数 | セット間の休息时间 |
|---------------|-------------|-------|-----------|
| 筋力アップ | ○×70~100% | 4~10回 | 2~5分 |
| 筋肥大 (基礎代謝UP) | ○×60~80% | 8~15回 | 30秒~1分30秒 |
| 筋持久力 (引き締めたい) | ○×40~60% | 20回以上 | 30秒以下 |

心拍数

- ◎ 最高心拍数 = {220 - 年齢} 拍/分
- ◎ 目標心拍数 = (最高心拍数 - 安静時心拍数) × 目標心拍数% + 安静時心拍数
- ◎ 目標別心拍数の目安

- 心肺機能向上
 - ・70~80% (30分以上)
- 脂肪燃焼
 - ・60~70% (20分以上)
- 健康維持
 - ・50~60% (10分以上)

2-1 お友達の登録

-  フィットパークを使っている人同士でミニメールができるんだよ。すごいでしょ！？
-  すごい！中村さんにもミニメールしていいですか？
-  もちろんOK。お友達リストにも登録してね。
-  「グループ」を作って、その中に中村さんを登録するんですね。では早速。。

フィットパークご利用のお友達とのニックネーム交換が必要です。
お友達の登録は、グループを作成した後、ニックネームを登録します。

【グループリスト】

操作手順

①グループ名を登録します。

「グループ作成」⇒新規グループ名の入力 ⇒「グループ作成」⇒「戻る」

新規グループ作成

作成したいグループ名称を入力して、「グループ作成」を押してください。
(既存グループ一覧に追加されます。)

| | |
|-----------------|--|
| 既存グループ一覧 | 新規グループ名: <input type="text" value="スイミング倶楽部"/> |
| グループに所属していないお友達 | |
| テニス倶楽部 | |
| ランニング倶楽部 | |

②グループ内にお友道を登録します。

「詳細」⇒「ニックネームを入力する場合はこちら」⇒ニックネームの入力 ⇒「グループに加える」

2-2 ミニメールの送信

「宛先」にはお友達のニックネームを入力、または選択をしてください。

【ミニメール】

操作手順





①ミニメールを作成して送信します。

「新規作成」⇒宛先（ニックネームの入力 または「お友達」「グループ」から選択）

⇒件名、本文の入力⇒「送信」

※メールの作成内容は画面下部に表示されます。

2-3 ミニメールの受信

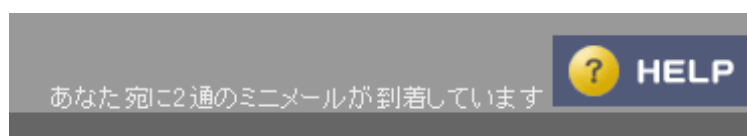
-  届いたよ、ありがとう。この受信ミニメールから長岡さんをお友達登録しておこう。
-  このミニメールを使うと、一緒にトレーニングしてる方ともっとお話ができますね。
-  パソコンを起動して確認するから急ぎの用件は送れないんだけどね。
-  おしる助かります。携帯だと送信する時にすぐ見てもらえるとありがたいからプレッシャーを感じることもあったりするの。。。

受信したミニメールの件名をクリックすると内容が表示されます。

2件中1～2件を表示しています

| 件名 | 送信者 | 送信日時 | 削除 |
|---|-----|------------------|-----------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 今日のトレーニングメニューは？ | えみ | 2008/03/26 11:27 | <input type="button" value="削除"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> こんにちは。 | えみ | 2008/03/26 11:26 | <input type="button" value="削除"/> |

※ミニメールが届くと、トップページの右上に到着をお知らせします。



【ミニメール】

操作手順

- ①受信したミニメールを確認します。
封筒または件名を押すと本文を確認できます。

2-4 お友達のプロフィール確認

パーソナルメモはあなただけのメモです。覚え書きなどにご活用ください。

【お友達リスト】

操作手順

- ①該当の「詳細」を押すと表示します。
パーソナルメモはあなただけのメモです。覚え書きなどにご活用ください。

PART 3

すべての機能を使いこなそう！

FitPark System
RootSolution Inc.

- ここから僕の登録内容をもとに紹介します。参考にしなね。
- へ～、いろんな機能があるんですね～。何だかワクワクしてきました。
- フィットパークは入力した情報を保存し続けてくれるので安心だよ。
- 5年10年後に読み返して、どう感じるか楽しみです☆未来の私をイメージしながら取り組みますっ！

3-1 目標設定

トレーニング 簡単設定

質問にご回答のうえ、計算ボタンを押してください。

1. トレーニングをいつから開始しますか？ 2008年 9月 1日
2. 何ヶ月間トレーニングをしますか？ 1ヶ月間
3. 体重のトレーニング目標は？ ※1 チャレンジ型 (54.2Kg)
4. 週に何回活動しますか？ 6回
5. 1回何分活動しますか？ 60分
6. 水泳・ランニング・散歩1回何mですか？ 10000m

※1 チャレンジ型 適正体重や自分で決めた値を目標にします。
維持型 現在の体重維持を目標にします。

設定した目標は、現在の状態とグラフで比較できます。
(グラフ設定でチェックが必要です)

あなたの目標をお預かりします。

目標期間
2008年 3月 10日 ~ 2008年 4月 30日

体重
目標タイプ: チャレンジ型
目標体重: 70 Kg 目標範囲: ±1 Kg
目標体脂肪: 19 %

トレーニング目標(スミミング)
総距離: 28000 m
総トレーニング回数: 14 回
総トレーニング時間: 14 時間

メモ
毎週2回 1回2000メートル パタ足の強化 (山田さん推薦)

表彰台にのせる

【目標設定】

6つの質問回答の入力⇒「計算」

※トップページで目標期限をカウントダウンします。

操作手順

3-2 表彰台

表彰台

■ 今週一生懸命活動された方(過去7日間の活動回数)

| ニックネーム | 活動回数 |
|--------|------|
| 中村 | 5 |
| えみ | 7 |

(1週間に2日以上活動された方を表示しています)

■ 今週目標が達成された方(過去7日間の達成)

| ニックネーム | 達成項目 | 達成日 |
|--------|------|-----|
|--------|------|-----|

(1日に1回達成の集計を行っています)

トップメニューへ戻る

日々の活動を表彰します。
(ご希望は「目標設定」の最下部にチェックを付けてください)

3-3 目標履歴

中村さんの目標履歴数は6件です。
履歴を参考にして自分に合った目標を見つけましょう。

総合達成率に応じてメダルを授与します。自分を磨いてメダルをたくさん集めましょう！

🏆...100% 🏆...80%以上 🏆...50%以上

体重の目標タイプの「維持」は維持型、「チャ」はチャレンジ型を表しています。

目標コメントは「詳細」の上にマウスポインタを乗せると表示されます。
「詳細」をクリックすると目標期間のトレーニングデータを別画面でご確認いただけます。

| | 目標期間 | 総合 | 体重(kg) | | | 体脂肪(%) | | 総回数(回) | | 総時間(時間) | | 総距離(m) | | 詳細 | |
|---|--------------------|----|--------|---------|-------|--------|------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|----|----|
| | | | タイプ | 目標 | 達成率 | 目標 | 達成率 | 目標 | 達成率 | 目標 | 達成率 | 目標 | 達成率 | | |
| 6 | 2009/01/01 ~ 02/28 | | 維持 | 66.6 ±1 | | 20 | | 24 | | 24 | | 48,000 | | | |
| 5 | 2008/11/01 ~ 12/31 | 🏆 | 維持 | 66.5 ±1 | 100 % | 20 | | 16 | 225 % | 16 | 219 % | 32,000 | 236 % | 詳細 | 削除 |
| 4 | 2008/09/01 ~ 10/31 | 🏆 | チャ | 66.6 ±1 | 100 % | 14 | | 16 | 200 % | 16 | 200 % | 32,000 | 226 % | 詳細 | 削除 |
| 3 | 2008/03/01 ~ 10/31 | 🏆 | チャ | 66.6 ±1 | 100 % | 14 | 25 % | 16 | 781 % | 16 | 811 % | 32,000 | 833 % | 詳細 | 削除 |
| 2 | 2008/09/01 ~ 11/01 | 🏆 | チャ | 66.6 ±1 | 100 % | 14 | | 16 | 206 % | 8 | 413 % | 16,000 | 470 % | 詳細 | 削除 |
| 1 | 2008/07/01 ~ 08/30 | 🏆 | チャ | 67 ±1 | 100 % | 19 | | 24 | 113 % | 24 | 108 % | 48,000 | 111 % | 詳細 | 削除 |

過去の目標と結果を確認できます。

詳しい内容は、[詳細]を押してご確認ください
だけです。

コメント

ついに 体重目標は 維持型に変更したぜ 量より質の時代だな

目標期間

2008年11月01日 ~ 12月31日(60日間)

目標(達成率)

🏆 体重 (100%)

目標タイプ: 維持型
目標: 66.5kg 開始: 66.5kg 目標差: - kg
終了: 66.4kg 実績差: -0.1kg

体脂肪 (- %)

目標: 20% 開始: - % 目標差: - %
終了: - % 実績差: - %

🏆 回数 (225%)

目標: 16回 実績: 36回 差異: +20回

🏆 時間 (219%)

目標: 16時間 実績: 35時間 差異: +19時間

🏆 距離 (236%)

距離: 32,000m 実績: 75,450m 差異: +43,450m

【目標履歴】

目標履歴一覧の[詳細]から過去の状況をご確認ください。
[削除]ボタンで履歴を消すことが出来ます。

操作手順

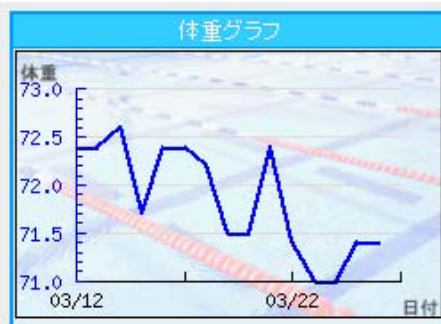
3-4 グラフの表示

グラフ設定

トップページに表示したいグラフをチェックして「設定」を押してください。
表示できるグラフは最大6個までです。

| 体調グラフ | | | | |
|--|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体重 | <input type="checkbox"/> 体脂肪 | <input type="checkbox"/> 体温 | <input type="checkbox"/> 脈拍 | <input type="checkbox"/> 血圧 |
| <input type="checkbox"/> トレーニング時間 | <input type="checkbox"/> 睡眠時間 | | | |

| 目標グラフ | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 目標体重 (70kg±1kg) | <input type="checkbox"/> 目標体脂肪 (19%) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 総距離 (28000m) | <input type="checkbox"/> 総トレーニング回数 (14回) |
| <input type="checkbox"/> 総トレーニング時間 (14時間) | |



上記のようなグラフが、トップページに表示します。(最大6個)

12項目の中から6個までお選びください。

- ・ 体重、体脂肪、体温、脈拍、血圧、トレーニング時間、睡眠時間
- ・ 目標体重、目標体脂肪、総距離、総トレーニング回数、総トレーニング時間

【グラフ設定】

目的に合わせた項目のチェック ⇒ 「設定」

※トップページに表示致しますが、若干時間を要する場合がございます。ご了承ください。

※グラフ下にある「グラフ期間表示画面へ」より、指定した表示期間でのグラフ作成が可能です。

操作手順

あと、トップページ(下部)にこんな表示もされるんだよ！

うわ～これもすてきな機能ですね～♪至れり尽くせりだ～。

あなたの適正体重は 66.6kg、実体重との差は -0.4kg ①です。
BMI値は 21.9 です。BMI判定は下図を参考にしてください。該当する判定に色がついています。

| | やせ | 普通 | 肥満1度 | 肥満2度 | 肥満3度 | 肥満4度 |
|------|--------|-----------|---------|---------|---------|------|
| BMI値 | 18.5未満 | 18.5～25未満 | 25～30未満 | 30～35未満 | 35～40未満 | 40以上 |

3-5 マイベスト管理

マイベスト記録変更

| | |
|-----------|-----------------------|
| 種目 | 自由形 |
| 距離 | 100 m |
| タイム | 1' 19" 39 |
| 日付 | 2003年 7月 18日 |
| 場所(大会名など) | ジャパンマスターズ2003 |
| メモ | セントラル武蔵小杉で参加 40~44歳区分 |

更新しながらどんどん
チャレンジしてください。

3-6 プロフィール

中村さんのプロフィール作成・変更


登録された内容はお友達に公開されます。
公開したくない情報は空欄にしておいてください。


| | |
|----------|--|
| 氏名 | 中村 大輔 |
| 氏名(ふりがな) | なかむら だいすけ |
| 性別 | <input checked="" type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性 <input type="radio"/> 非公開 |
| 生年月日 | 1960年 7月 16日 |
| 得意種目 | 自由形 |
| 自己アピール | 人生も自由形が得意 |
| ※ 活動の目的 | 自己挑戦 |

※ 活動の目的は公開されません。





フィットパークご利用のお友達にあなたの
プロフィールを紹介します。

(公開したくない情報は未入力にしてくだ
さい)

 あ〜！なるほどっ☆ 「2-4 お友達のプロフィール確認」で確認してもらおうプロフィールは、この登録内容になるんですね♪ つながりましたっ！

 やったねっ☆

3-7 スケジュールメール

-  ところで、トレーニングの予定を忘れちゃう時ってない？
-  あります！学校の曜日と時間がごちゃまぜになって、メモが手放せません。。。
-  指定した日時にメールが届くから、スケジュール管理にぜひ使ってみてね！
-  メモの代役だけでなく、準備開始の合図としても使っちゃおう☆

スケジュールメールを送信する日時を指定してください。
スケジュールは複数登録が可能です。

| | |
|------|--|
| 期間指定 | <input type="radio"/> 毎日 <input checked="" type="radio"/> 毎週 <input type="text" value="日曜日"/> <input type="radio"/> 毎月 <input type="text" value="第1"/> 月曜日 <input type="radio"/> 毎月 <input type="text" value="1日"/> <input type="radio"/> 指定日 <input type="text" value="2008年"/> <input type="text" value="1月"/> <input type="text" value="1日"/> <input type="radio"/> 毎年 <input type="text" value="1月"/> <input type="text" value="1日"/> |
| 時間指定 | <input type="text" value="09時"/> <input type="text" value="00分"/> に送信する |

メールの内容を設定してください。
ここで入力された内容をご希望の送信先にお届けします。

| | |
|-----|---|
| 件名 | <input type="text" value="日曜マスターズ"/> |
| 本文 | <input type="text" value="11:00からです。楽しんできてね。"/> |
| 送信先 | <input checked="" type="checkbox"/> PC <input checked="" type="checkbox"/> 携帯 <input type="checkbox"/> その他 <input type="text"/> |

メールは「info@fitpark.net」からお届けします。

【スケジュールメール】

操作手順

「スケジュール追加」⇒項目の入力 ⇒「登録する」
 ※迷惑メール対策としてメール受信の設定をおこなっている方は、上記ドメインのメールを受信できるようにあらかじめ設定をお願いします。

エピローグ

楽しみは、ひと月後

自分の意志でスポーツを楽しんで、カレンダーに記録が残ります。自分の姿勢や洋服のフィット感に自信が現れます。

今まであきらめたり、見えなかった生活がそこに生まれます。

自分自身に自信を持てる、周りのみんながそれを喜ばしく迎え入れてくれる。

ひと月後のあなたは、今よりもっと自由に人生を楽しんでいるはずです。

磨かれたあなたは輝いて、みんなの視線を受け止めて微笑んでいることでしょう。

中村 大輔

うまくログイン出来ない場合は？

IDとパスワードは必ず**半角英数字**で入力してください。
ご不明な場合は「パスワード忘れ」から登録情報をご入力の上、送信してください。
IDとパスワードをメール送信いたします。

「戻るボタン」は使えないの？

ブラウザの「戻るボタン」ではなく、画面上の「戻る」ボタンをご利用ください。

簡単に「トップメニューへ」移る方法はないの？

左上のロゴを押してください。



パスワードを変更したいのですが？

【会員情報変更】より変更可能です。

ニックネーム、IDを変更したいのですが？

あなたを識別する大切な情報の為、変更することはできません。ご了承ください。

ミニメールの宛先とは何ですか？

フィットパークを使っている方の【ニックネーム】です。
宛先の指定は3つ方法があります。
①「ニックネーム」を直接入力する。
②「お友達」から選択する。
③「グループ」を指定する。(グループ内の「お友達全員」に送信します)

IDとパスワードの確認を求められた。なぜ？

一定時間に操作が行われない場合、セキュリティを考慮して再度ログインが必要となります。ご了承ください。

携帯電話では利用できないのですか？

現在はパソコンのみでのサービスとなっております。ご了承ください。

使いづらい項目があるのですが？

フィットパークは皆様に快適にご利用頂けるよう努力いたしております。
すぐに対応できかねる内容もあるかと存じますが、皆様の声を nakamura@pstar.jp までお聞かせください。
※システムの関係でご要望にお応えできかねる場合もございます。あらかじめご了承ください。

操作方法がよく分かりません。

サポートセンターをご用意しております。
nakamura@pstar.jp までお気軽にご相談ください。

ご意見・ご要望・お問い合わせは

フィットパーク サポートセンター
(担当：長岡)

TEL 089-927-5868 FAX 089-927-5875

E-MAIL nakamura@pstar.jp

