

fitbit inspire 3

自分の好きなことを最高の気分で楽しめるよう、Inspire 3が活力ある毎日をサポート。必要なのはトラッカーを身に着けることだけです。

もっとアクティブに

最高の効果を引き出すコツは、自分の好きなエクササイズをすること。ハードに取り組むべきか、休息を優先すべきか迷ったときは、今日のエナジースコアが判断をサポートしてくれます。¹

ストレスを軽減

ストレスは誰もが感じるもの。違いを生むのは、それにどう対処するかです。ストレスマネジメントスコアとガイド付き呼吸セッションで、ストレスへの健康的な対処法を学べます。

より良い睡眠を

充実した一日は、より良い睡眠から始まります。睡眠スコアや、浅い睡眠・深い睡眠・レム睡眠の時間、睡眠時の心拍数、睡眠スケジュールの一貫性などを記録可能。Premiumの睡眠プロフィール機能では「スリープアニマル」から自分の睡眠タイプがわかるほか、月ごとの個人別の睡眠分析も得られます。²



身につけるだけでいい

- 健康状態の継続的な追跡**
安静時の心拍数、血中酸素ウェルネス、推定皮膚温などの変化を確認。自分の状態をより良く把握して、ベストな行動を選択できます。³
- 最大の10日間のバッテリーライフ**
1週間以上持続するバッテリーライフで、より多くの運動や活動を記録。充実した毎日をサポートします。バッテリーの駆動時間は、使用方法やその他の要因で変化します。
- 毎日24時間、心拍数を測定**
運動中の心拍数が、脂肪燃焼、有酸素運動、ピークのどのゾーンに入っているかを表示。目標に合わせた運動強度の調整に役立ちます。
- 血中酸素ウェルネス**
血中酸素ウェルネスを記録することで、体調の重要な変化を知る手がかりが得られます。⁴
- GPSに接続**
スマートフォンのGPSに接続して、ジョギングやハイキング、サイクリングの際にペースや距離を手首のFitbitデバイスに表示。運動後は負荷がかかったポイントを地図で確認できます。スマートフォンが近くにある場合に利用可能です。
- 月経を記録**
Inspire 3とFitbitアプリを使用して、生理や症状の記録、排卵時期の推定、月経周期の把握が可能です。⁵
- 文字盤&アクセサリー**
多彩な文字盤やアクセサリーを選択可能。常に新鮮なスタイルを楽しめます。クリップホルダーを使ってシャツやポケット、タンクトップに装着すれば、控えめなスタイルで利用できます。⁶アクセサリーは別売りです。
- 常時表示モード**
ワークアウト時や、時刻を常に確認したい場合などに、ディスプレイを常時表示するよう設定できます。利用時には、より頻繁な充電が必要となります。
- 歩数、距離、カロリーを記録**
一日のあらゆる活動が、エクササイズになります。Inspire 3は、歩数、距離、消費カロリー、アクティブな心拍ゾーンなどのデータを毎日24時間記録します。
- ストレスマネジメントスコア**
毎日の個人別スコアで、自分の体がストレスにどのように対処しているかを確認できます。スコアが高い場合は、重要なことにチャレンジできる状態、スコアが低い場合は、何らかのケアが必要な状態を示します。
- アクティブな心拍ゾーン**
心拍数を記録し、脂肪燃焼、有酸素運動、ピークのどのゾーンに入っているかを表示。目標に合わせた運動強度の調整に役立ちます。
- エクササイズモード+SMARTTRACK**
20種類のエクササイズモードから選択して、ペースや消費カロリーなど、運動中のデータをリアルタイムで確認できます。開始ボタンを押し忘れて大丈夫。頻繁に行うエクササイズなら、SmartTrackが自動的に記録してくれます。
- 睡眠スコアを表示**
毎日の睡眠スコアで、前夜の眠りの質をチェック。Premiumでは、スコアに影響を与えている要因や、睡眠不足かどうか、回復を促す睡眠が十分とれているかどうかなども確認できます。
- 着信、テキストメッセージの通知**
スマートフォンを取り出さなくても、最新情報を一目で確認できます。スマートフォンが近くにある場合に利用可能です。
- iOSとANDROIDに対応**
最新版のAndroidまたはiOSが搭載された一般的なスマートフォンに対応しています。詳しくはfitbit.com/global/jp/devicesをご覧ください。
- Premiumの6か月間メンバーシップ**
Inspire 3は、Premiumの6か月間利用込み。今日のエナジースコアや睡眠プロフィールなどの主要機能、多数のワークアウトコンテンツや瞑想セッションなどを利用できます。⁷
- スマートアラーム**
最適な睡眠ステージのタイミングで、デバイスが振動して起こしてくれます。リフレッシュした気分で、一日を始められます。
- マインドフルネスセッション**
Fitbitのマインドフルネスセッションで、ストレスに健康的な方法で対処。心を落ち着かせ、自分をコントロールできるようサポートします。¹
- RELAX呼吸セッション**
Relaxアプリが、手首のFitbitデバイスからマインドフルネスをガイド。心を落ち着かせる呼吸セッションで、穏やかな時間を確保できます。

Fitbit Inspire 3

ミッドナイトゼン&ブラック
モーニンググロウ&ブラック
ライラックブリス&ブラック



アクセサリーで自分らしいスタイルに



クラシックベルト
オンラインストアおよびFitbit.comで販売：ミッドナイトゼン



半透明ベルト
オンラインストアおよびFitbit.comで販売：チリペッパー、ディーブダイブ



クリップホルダー
オンラインストアおよびFitbit.comで販売：ミッドナイトゼン

血中酸素ウェルネスおよび健康指標は、一部の地域で利用可能です。今日のエナジースコア、睡眠プロフィール、アプリマインドフルネスセッションの大半の利用には、Fitbit Premiumのメンバーシップが必要です。Premiumのおすすめコンテンツは、地域によって利用できない場合や、英語のみでの提供となる場合があります。Fitbit Premiumのメンバーシップが必要で、医療目的での使用を意図した機能ではありません。健康状態に不安がある場合は、医療機関にご相談ください。一部の国で利用可能です。医療的な診断や治療、その他の医療目的での使用を意図した機能ではありません。健康管理に役立つ情報の提供を目的とした機能です。医療的な診断や治療、その他の医療目的での使用を意図した機能ではありません。健康管理と情報記録の支援を目的とした機能です。利用時には、より頻繁な充電が必要となります。妊娠やその他の医療目的での使用を意図した機能ではありません。月経周期や関連情報を正確に予測できない場合があります。特定の情報の追跡や記録の支援のみを目的とした機能です。クリップホルダーの使用時には、心拍数測定、睡眠計測、ストレスマネジメントスコアなどの心拍数関連機能は利用できません。Premiumの新規および復帰ユーザー様のみが対象です。メンバーシップは、デバイスのアクティベーションから60日以内に開始してください（有効なお支払い方法が必要です）。メンバーシップの購置はできません。メンバーシップの終了までにキャンセルすれば、継続的な料金は発生しません。内容や機能は変更される場合があります。利用規約が適用されます。