

**GARMIN®**

アメリカ発データ活用のプロフェッショナル



**GARMIN for WELLNESS**

**GARMIN®**

アメリカ発データ活用のプロフェッショナル



**GARMIN for WELLNESS**

人生を、もっと豊かに、  
アクティブに、スマートに。



Garmin の多彩な機能で  
カラダに、ベストな新習慣。

毎日変わる天気みたいに、今日のあなたと明日のあなたはきっと違う。  
いつもベストコンディションでいるためには、  
あなたのカラダの状態を、いつも正確に知ることが大切です。

Garmin の「ライフログ」機能は、朝起きてから夜寝るまで、睡眠中も心拍を記録。  
心身の疲労状態やストレス状態などを正確に計測し、毎日のヘルスケアに役立てることができます。

あなたのカラダに、Garmin の新習慣を。

## VENU 3 series



スタイリッシュなデザインに先進のテクノロジーを搭載。  
睡眠コーチやお昼寝検出機能や高精度な健康モニタリング機能を備え、アクティブなライフスタイルをサポート。

## VÍVOACTIVE 5



睡眠コーチ機能やお昼寝検出など、睡眠機能が充実。  
多彩なアクティビティモードで日常をサポート。  
初めてのスマートウォッチに最適。

## LILY 2 series



優雅な外観と優れた機能性を両立したスマートファッションウォッチ。軽量かつスタイリッシュなデザインなのに、健康モニタリング機能が充実。

## VÍVOMOVE series



アナログ時計の外観とスマート機能が融合したハイブリッドスマートウォッチ。美と健康を追求する人々に。

## VÍVOSMART 5



見やすいシンプルなディスプレイにタッチスクリーンとボタンで操作しやすいスマートアクティビティトラッカー。

パワフルに、正確に。そのこだわりが Garmin の証。



### 24 時間、正確な心拍を感じ

光学式心拍計搭載モデルでは、現在の心拍数、安静時心拍数、最低/最大心拍数などを計測。コンディションを把握し、効果的な運動に役立つ。



### 強靭なバッテリー & 防水性能

モデルごとに最適な電池容量を設定し、十分なバッテリー駆動時間を確保。50m 防水で、水中でのアクティビティでも活躍。



### 最先端の GPS テクノロジー

高精度な GPS 機能が時刻や位置情報を正確に計測。アメリカの GPS、ロシアの GLONASS、EU の Galileo、日本の準天頂衛星みちびきの受信に対応。

※ Lily 2 Classic / Lily 2 Sport / vívomove シリーズ / vívosmart 5 はコネクテッド GPS に対応

# Garminで、1日のカラダに、ベストな新習慣。 ロングバッテリーであなたの活動を継続モニタリング。

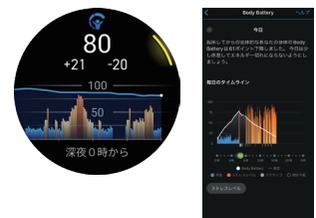
歩数や距離、消費カロリーなどを測るだけではありません。Garminのウェアラブルデバイスは、1日のどんな時にも、あなたの心拍数を計測。カラダのコンディションや睡眠の質、生理周期など、細かな健康管理を可能にします。

7:00 起床～朝支度



## あたらしい1日始めるカラダの コンディションをチェック

目覚めたら「Body Battery」でカラダのコンディションチェック。お出かけ前は「天気」で今日の気候をチェックして、洋服や靴をセレクト。



### Body Battery

カラダのエネルギーを5～100の指数で可視化。前日の睡眠の質によってしっかり充電できているか、少ない時は休息するなどその日のコンディションに合わせて活動をコントロールできる。

### 天気<sup>※1</sup>

現在地周辺の予想天気、予想気温など天気情報を手元でチェック。

9:00 通勤～仕事



## 通勤時間もビジネスタイムも さらにスマート&スピーディに

いつでもお気に入りの音楽を楽しめるから通勤もゴキゲン。Suica対応のGarminで、駅の改札もランチのお買い物もスピーディ&スムーズに。



### 音楽

Amazon MusicやSpotifyなどの音楽配信サービスからお気に入りの曲のダウンロードが可能。Bluetooth<sup>®</sup>イヤホンとペアリングしてスマホを持たずに音楽を楽しめる。

※ Lily 2 / vivomove シリーズ / vivosmart 5 除く  
※ フリー Wi-Fi やモバイル Wi-Fi ルーターは使用環境や通信状況によりデータの転送が行えないため推奨していません。



### Suica

通勤時はもちろん、ランチのお買い物も休憩中の水分補給も、すべてデバイスひとつで完結。チャージも簡単&スピーディ。

※ Lily 2 Sport / vivomove Sport / vivosmart 5 除く

17:00 仕事終わり～フィットネス



## あなたの目的にあわせた 最適なアクティビティを

お仕事終わりのスケジュール管理も、「スマート通知」でバッチリ。フィットネスもより効果的に。プライベートの時間をもっとスマートに楽しめる。



### スマート通知<sup>※1</sup>

手が離せないときも、電話・メールなどのスマートフォンの通知を手元で確認。



### アクティビティ

ラン・ウォーク・バイク・スイム・ゴルフなど様々なアクティビティの計測が可能。効果的なアクティビティをサポート。

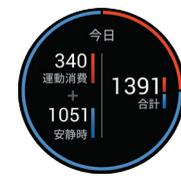
※ モデルにより対応アクティビティが異なる

24:00 就寝



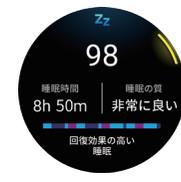
## 明日のベストコンディションへ 睡眠中もモニタリング

夕食が済んだら、「消費カロリー」など1日の活動量をチェック。お休み中も睡眠状況を記録して、1日の終わりをスッキリ心地よく。



### 消費カロリー

基礎代謝と運動時の消費カロリーを計算し比較管理。バランスの良い生活をサポート。



### 睡眠モニタリング／睡眠コーチ

睡眠時の心拍や体の動きから、睡眠の状態（浅い・深い・レム睡眠）をモニタリングし睡眠の質を管理。さらに、Venu 3 / Venu 3S / Vivoactive 5 では、睡眠の質をスコア化するだけでなく、パーソナライズされた睡眠アドバイス、理想の睡眠時間などを提案。

※ vivomove / vivosmart 5 は Garmin Connect 上での表示のみ

※1 スマートフォンとのペアリングが必要

Suica は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です Bluetooth<sup>®</sup> ワードマークおよびロゴは登録商標であり、Bluetooth SIG, Inc. が所有権を有します Amazon Music は Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です Spotify は Spotify, Ltd の商標または登録商標です



## フィットネスからデイリーまで、マルチに管理する多彩な機能。

Garminには、フィットネス時に役立つ機能はもちろん、普段の生活をよりスマートにする多彩な機能が搭載されています。



## FITNESS

## DAILY



**ランニング**  
距離や時間はもちろん、VO2 Max (最大酸素摂取量) を計測しタイム向上に貢献。



**水泳**  
距離やペース、ストローク数などを計測しパフォーマンス向上をサポート。



**ヨガ**  
心拍数やストレスや呼吸数などカラダの状態を計測。



**ゴルフ**  
グリーンの中央・手前・奥までの距離などを表示。スコア入力も可能。  
※ Lily 2 / vivomove シリーズ / vivosmart 5 除く



**心拍ゾーン**  
目的に応じた心拍ゾーンを維持することでより効果的にトレーニング。



**レップカウント**  
筋カトレーニングのセットごとのレップ数、休憩時間を記録。



**週間運動量**  
ウォーキング、ランなど日常生活の運動を自動で記録して1週間の運動量をトラッキング。



**動画ワークアウト**  
筋トレ、カーディオ、ヨガ、ピラティスの動画をウォッチフェイスに表示。  
※ Venu 3シリーズのみ



**フィットネスモニタリング**  
心拍数データから VO2Max (最大酸素摂取量) を測定。ワークアウトを最適化。



**Move IQ**  
タイマーを開始しなくても、運動パターンを自動認識してデータを計測・記録。

## HEALTHCARE



**スケジュール通知**  
スマートフォンのカレンダーと同期し、当日のスケジュールを表示。



**音楽コントロール<sup>※1</sup>**  
スマートフォンで再生中の音楽の再生・停止を手元で操作。



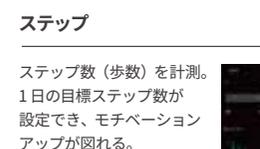
**Move アラート**  
1時間以上運動していない場合に、動くようにお知らせ。



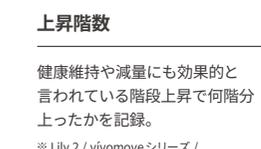
**セーフティ機能<sup>※1</sup>**  
アクティビティ中の事故や援助が必要なときに、緊急連絡先に位置情報を送信。



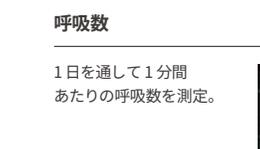
**スマートフォン探索機能<sup>※1</sup>**  
遠隔操作でスマートフォンの音と振動を鳴らして、置き忘れたスマートフォンを探る。



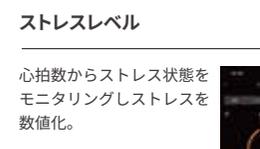
**ステップ**  
ステップ数 (歩数) を計測。1日の目標ステップ数が設定でき、モチベーションアップが図れる。



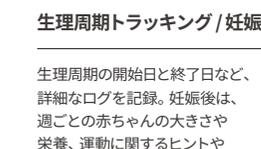
**上昇階数**  
健康維持や減量にも効果的と言われている階段上昇で何階分上ったかを記録。  
※ Lily 2 / vivomove シリーズ / vivosmart 5 除く



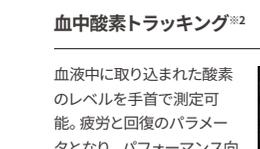
**呼吸数**  
1日を通して1分あたりの呼吸数を測定。  
※ Lily 2 / vivomove シリーズ / vivosmart 5 除く



**ストレスレベル**  
心拍数からストレス状態をモニタリングしストレスを数値化。



**生理周期トラッキング / 妊娠トラッキング**  
生理周期の開始日と終了日など、詳細なログを記録。妊娠後は、週ごとの赤ちゃんの大きさや栄養、運動に関するヒントやアドバイスを取得できる。



**血中酸素トラッキング<sup>※2</sup>**  
血液中に取り込まれた酸素のレベルを手首で測定可能。疲労と回復のパラメータとなり、パフォーマンス向上やウェルネスライフをサポート。

## Garmin 専用アプリで、正確 & スマートなヘルスマネジメント。



Garmin デバイスは Bluetooth® 通信でスマートフォンとペアリング可能。「Garmin Connect」で計測した1日の健康データやアクティビティデータを一括して管理・追跡・分析・共有。ランニングやスイムの記録など、計測したデータを記録管理したり「Garmin コーチ」で個別のコーチングアドバイスを受けられるなど、使い方は無限大。



**Garmin Connect**  
Android 9 以上に対応 / iOS 16.0 以降に対応 (2025 年 2 月現在)

※ Bluetooth® ワードマークおよびロゴは登録商標であり、Bluetooth SIG, Inc. が所有権を有します

※1 スマートフォンとのペアリングが必要  
※2 本機能は自己診断又は医師への相談をはじめとする医学的な使用を意図するものではなく、疾病の治療、診断、予防を目的とした医療機器ではありません

# VENU 3 Series

わたしを  
とことん知る、  
ガーミン。

フィットネス GPS ウォッチ  
健康モニタリング機能やフィットネス機能を搭載。  
自分のことをとことん知ることで、  
健康やフィットネスの目標達成をサポート。



VENU 3



Black / Slate  
¥60,800(税込)  
010-02784-41

Whitestone / Silver  
¥60,800(税込)  
010-02784-40



>>>



### 時計から話せる通話機能

スマートフォン\*1とペアリングすると、時計から電話の受発信が可能。

### テキストメッセージに音声で返信

スマートフォン\*1の音声アシスタントを使ってテキストメッセージに返信可能。

\*1 互換性があるスマートフォンのみ



### 高度な筋力トレーニング

ワークアウトタイム、消費カロリー、鍛えた筋肉部位のグラフィックスを表示。さらに、セットごとの回数やウェイトなどの詳細なデータ計測が可能。



### 色鮮やかな AMOLED ディスプレイ

AMOLED の色鮮やかなディスプレイにより洗練された UI デザインで、屋内でも屋外でも見やすい。



\* VENU 3 の場合

### バッテリー稼働時間

1回の充電で VENU 3 は約 14 日間、VENU 3S は約 10 日間使用可能。

## VENU 3S



Black Sesame / Slate  
¥60,800(税込)  
010-02785-40



Sage Gray / Silver  
¥60,800(税込)  
010-02785-41



French Gray / Cream Gold  
¥60,800(税込)  
010-02785-42



Pink Dawn / Peach Gold  
¥60,800(税込)  
010-02785-43



Ivory / Cream Gold  
¥60,800(税込)  
010-02785-44



Suica は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です

# VIVOACTIVE 5

## 睡眠モニタリング機能をつかって 毎日の身体をコントロール

何気ない日常を手元で記録し、アクティブに過ごしたい日や  
ちょっとした身体の変化に最適なアドバイスをくれる相棒は、  
あなたの理想の健康とパフォーマンスを支える。

GPSによる正確なトラッキング、睡眠モニタリング機能に加え、  
トレーニングサポート機能も充実。

シンプルでカジュアルな1本が、あなたの毎日を冒険へと変える。



### 色鮮やかな AMOLED ディスプレイ

AMOLED の色鮮やかなディスプレイとより洗練された UI デザイン  
で、屋内でも屋外でも見やすい。



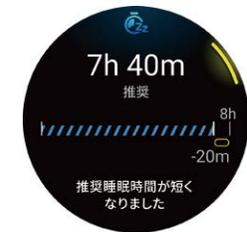
### バッテリー稼働時間

1回の充電で約11日間使用可能。



### お昼寝検出

お昼寝の時間の長さとお昼寝によって Body Battery、必要な睡眠  
時間に与えた影響をトラッキング。また、理想的なお昼寝のタイミ  
ングや長さについてもアドバイス。



### 睡眠コーチ

睡眠、ストレス、活動などのデータに基づいて、ユーザーのニーズに  
合わせてパーソナライズされた睡眠のアドバイスを提案。

## VIVOACTIVE 5



Black / Slate  
¥39,800 (税込)  
010-02862-40

Blue / Blue Met  
¥39,800 (税込)  
010-02862-42

Ivory / Cream Gold  
¥39,800 (税込)  
010-02862-41

Orchid / Orchid Met  
¥39,800 (税込)  
010-02862-43



Suica は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です

# LILY 2 series

## 小さなボディ、 洗練されたスタイル。 女性のためのスマートウォッチ。

小さなボディにエレガントなデザインの女性のためのスマートウォッチ。  
カラーごとに異なるパターンレンズが光り、タッチスクリーンで表示。



### GPS 搭載

Lily シリーズ初の GPS 搭載モデル。  
屋外のアクティビティをより効果的に。



### バッテリー稼働時間

1回の充電で約9日間使用可能。



### Suica

通勤時はもちろん、アクティビティ中の水分補給も、  
デバイスひとつで完結。チャージも簡単&スピーディ。



### 睡眠スコア

深い・浅いなどの各睡眠段階の時間がわかるだけでなく、  
睡眠の質を0～100の数値で点数化してくれる。

## Lily 2 Active

なめらかなアルミニウムケースで、アクティビティから日常まで、あらゆるシーンに合わせられるデザイン。



Jasper Green / Metallic Green  
¥52,800 (税込)  
010-02891-42



Bone / Lunar Gold  
¥52,800 (税込)  
010-02891-40



Jasmine Purple / Silver  
¥52,800 (税込)  
010-02891-41



GPS



光学式心拍計



Suica



通知機能



音楽



ボイス機能



Body Battery



ステップ数



消費カロリー



防水50m



睡眠モニタリング



睡眠コーチ



お昼寝検出

# LILY 2 series



## Suica

通勤時はもちろん、ランチのお買い物も休憩中の水分補給も、すべてデバイスひとつで完結。チャージも簡単&スピーディ。

※ Lily 2 Classic のみ



## パターンレンズ

カラーごとに異なる柄のレンズが光り、タッチスクリーンで表示。



## バッテリー稼働時間

1回の充電で約5日間使用可能。

## Lily 2 Classic

高級感のあるレザーバンドとファッションブルなナイロンバンド、落ち着いたカラーでエレガントなデザイン。



Tan Leather / Cream Gold  
¥47,800 (税込)  
010-02839-50



Mulberry Leather / Dark Bronze  
¥47,800 (税込)  
010-02839-51



Coffee Nylon / Cream Gold  
¥44,800 (税込)  
010-02839-52



Sage Gray Nylon / Silver  
¥44,800 (税込)  
010-02839-53

## Lily 2 Sport

しなやかなシリコンバンド、軽やかな明るいカラーでカジュアルなデザイン。



Coconut / Cream Gold  
¥39,800 (税込)  
010-02839-22



Lilac / Metallic Lilac  
¥39,800 (税込)  
010-02839-23



コネクテッドGPS



光学式心拍計



Suica  
※Sportを除く



通知機能



音楽



ボイス機能



Body Battery



ステップ数



消費カロリー



防水50m



睡眠モニタリング



睡眠コーチ



お昼寝検出

Suica は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です

# VIVOMOVE series



## ワイヤレス充電 Qi 対応

ケーブルに接続せず、置くだけで充電。

※ Qi 規格対応のワイヤレス充電器 (別売) が必要です  
※ vivomove Trend のみ



## バッテリー稼働時間

1回の充電で約5日間使用可能。

※ 稼働時間はモデルにより異なります

カラーディスプレイ  
(Luxe / Style)



モノクロディスプレイ  
(Trend / Sport)



## アナログ時計の針とタッチスクリーン

文字盤をタッチすれば隠れていたディスプレイが表示。

## Vivomove Trend

ステンレススチールベゼルと強化ガラスを採用したカジュアルなデザイン。



Black / Slate  
¥ 49,800 (税込)  
010-02665-70



Mist Gray / Silver  
¥ 49,800 (税込)  
010-02665-73



Ivory / Peach Gold  
¥ 49,800 (税込)  
010-02665-71



French Gray / Cream Gold  
¥ 49,800 (税込)  
010-02665-72

## Vivomove Sport

肌に優しいシリコンバンドで日常でもアクティビティでも使えるスポーティーなデザイン。



Slate / Black  
¥ 29,800 (税込)  
010-02566-40



Peach Gold / Ivory  
¥ 29,800 (税込)  
010-02566-41



Peach Gold / Cocoa  
¥ 29,800 (税込)  
010-02566-42



Silver / Cool Mint  
¥ 29,800 (税込)  
010-02566-43



コネクテッドGPS



光学式心拍計



Suica  
※Sportを除く



通知機能



音楽



ボイス機能



Body Battery



ステップ数



消費カロリー



睡眠スコア/  
モニタリング



防水50m



睡眠コーチ



お昼寝検出

※睡眠スコアはTrendのみ対応

Suicaは東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です

# VIVOSMART 5

見やすくシンプルなディスプレイに  
タッチスクリーンとボタン操作で、  
24時間あなたをサポート。

見やすくシンプルなディスプレイにタッチスクリーンとボタンで操作しやすい。  
ライフログやアクティビティに関するデータはもちろん、  
生理周期や妊娠トラッキングなど女性に嬉しいヘルスケアが充実。



## Accessory Option

### 液晶保護フィルム ¥1,320(税込)



- ① VENU 3用
- ② VENU3S / VIVOACTIVE5用
- ③ Lily 2用
- ④ Lily 2 Active用



- M04-JPC10-34
- M04-JPC10-79
- M04-JPC10-84
- M04-JPC10-93



### 充電ケーブル (Type B)

¥3,190(税込) 010-12496-15  
紛失や故障の際にご利用ください。

対応機種:  
Venu 3 / Vivoactive 5 / Lily 2 Active / Vivomove Sport



### 充電ケーブル (Type C)

¥5,390(税込) 010-11029-20

対応機種:  
Lily 2 Classic / Lily 2 Sport / Vivomove Trend



### USB-C 充電ケーブル (Type B)

¥4,180(税込) 010-13278-00

対応機種:  
Venu 3 / Vivoactive 5 / Lily 2 Active / Vivomove Sport



### USB-C 充電ケーブル (Type C)

¥4,180(税込) 010-13289-00

対応機種:  
Lily 2 Classic / Lily 2 Sport / Vivomove Trend

### Lily 2 series 用バンド (Quick Release バンド 14mm)



#### シリコン ¥5,500(税込)

- ① Coconut Silicone / Cream Gold 010-13302-00
- ② Lilac Silicone 010-13302-01
- ③ Black Silicone 010-13302-02
- ④ Bone Silicone 010-13302-30
- ⑤ Purple Jasmine Silicone 010-13302-31
- ⑥ Jasper Green Silicone 010-13302-32

#### ナイロン ¥8,250(税込)

- ⑦ Coffee Nylon / Cream Gold 010-13302-10
- ⑧ Sage Gray Nylon / Silver 010-13302-11

#### レザー ¥10,340(税込)

- ⑨ Tan Leather / Cream Gold 010-13302-20
- ⑩ Mulberry Leather / Dark Bronze 010-13302-21
- ⑪ Black Leather 010-13302-22

手首周り 110 ~ 175mm の手首にフィットします。

### VIVOSMART 5 用リストバンド



Black S/M バンド  
¥4,950(税込)  
010-13201-20



Black L バンド  
¥4,950(税込)  
010-13201-24



White S/M バンド  
¥4,950(税込)  
010-13201-21



Mint S/M バンド  
¥4,950(税込)  
010-13201-22



### シンプルで高い操作性

画面が大きく、テキストも見やすい。  
タッチスクリーンとボタンの操作性も向上。



### バッテリー稼働時間

1回の充電で約7日間使用可能。



Black S/M  
¥21,800(税込)  
010-02645-60



Black L  
¥21,800(税込)  
010-02645-64



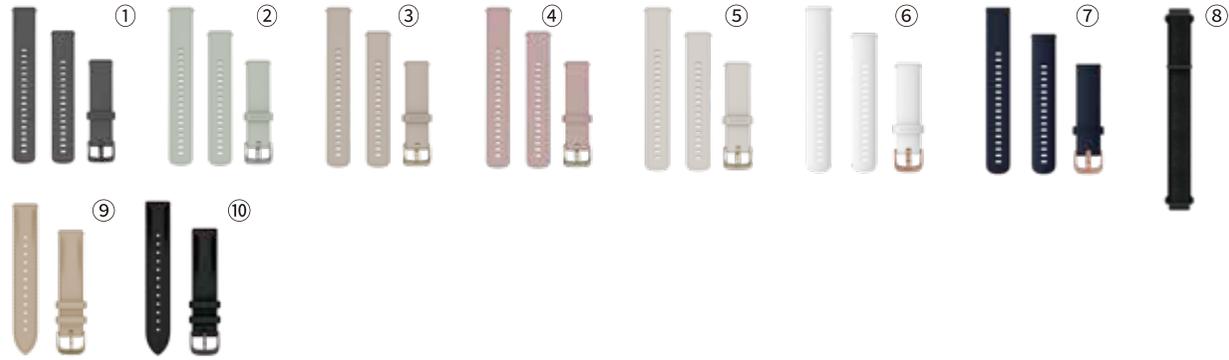
White S/M  
¥21,800(税込)  
010-02645-61

Mint S/M  
¥21,800(税込)  
010-02645-62



Suica は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です

Quick Release Bands ( VENU 3 シリーズ / vivoactive 5/ vívomove シリーズに対応)



- シリコン** ¥4,950 (税込)
- ① Black Sesame Silicone / Slate 010-13256-00
  - ② Sage Gray Silicone / Silver 010-13256-01
  - ③ French Gray Silicone / Cream Gold 010-13256-02
  - ④ Pink Dawn Silicone / Peach Gold 010-13256-03
  - ⑤ Ivory Silicone / Cream Gold 010-13256-04
  - ⑥ White Silicone / Rose Gold 010-12932-0K
  - ⑦ Navy Silicone / Rose Gold 010-12924-73

- ナイロン** ¥5,500 (税込)
- ⑧ UltraFit Nylon / Black 010-13261-00
- レザー** ¥10,340 (税込)
- ⑨ Sand Leather / Cream Gold 010-12932-60
  - ⑩ Black Leather / Brushed Slate 010-12932-61

18mm



- シリコン** ¥4,950 (税込)
- ① Black Silicone / Slate 010-12932-30
  - ② Ivory Silicone / Cream Gold 010-12932-31
  - ③ Blue Silicone / Blue Met 010-12932-32
  - ④ Orchid Silicone / Orchid Met 010-12932-33
  - ⑤ Shadow Gray/Shadow Gray 010-13021-10
  - ⑥ White/White 010-13021-11
  - ⑦ Cool Mint Silicone 010-12924-85
  - ⑧ Black/Black 010-13021-13
  - ⑨ Ivory Silicone 010-12924-83
  - ⑩ French Gray 010-13021-17
  - ⑪ Cocoa Silicone 010-12924-84
  - ⑫ Mist Grey 010-12924-86
  - ⑬ White Silicone / Rose Gold 010-12924-50
  - ⑭ Sports Aqua 010-11251-1T
  - ⑮ Sports Amp Yellow 010-11251-2H
  - ⑯ Orchid/Orchid 010-13021-12
  - ⑰ Light Sand/Light Sand 010-13021-14
  - ⑱ Navy/Navy 010-13021-15
  - ⑲ Moss/Moss 010-13021-16

- ナイロン** ⑳ ¥5,500 (税込) ㉑㉒ ¥8,250 (税込)
- ⑳ UltraFit Nylon / Black 010-13261-10
  - ㉑ Blush Pink Woven Nylon / Light Gold 010-12924-52
  - ㉒ Black Pepper Woven Nylon / Slate 010-12924-53
- レザー** ㉓~㉕ ¥7,480 (税込) ㉖~㉙ ¥8,250 (税込) ㉚ ¥10,340 (税込)
- ㉓ Navy Italian Leather / Silver 010-12924-60
  - ㉔ Light Sand Italian Leather / 18K Rose Gold PVD 010-12924-61
  - ㉕ Black Embossed Italian Leather / 24K Gold PVD 010-12924-62
  - ㉖ White Italian Leather / 24K Gold PVD 010-12924-68
  - ㉗ Black Leather / Brushed Slate 010-12932-62
- ステンレス** ¥12,650 (税込)
- ㉘ Silver Milanese 010-12924-63
  - ㉙ 18K Rose Gold PVD Milanese 010-12924-64

20mm



- シリコン** ¥4,950 (税込)
- ① Whitestone Silicone / Silver 010-13256-20
  - ② Black Silicone / Slate 010-13256-21

- ナイロン** ¥5,500 (税込)
- ③ UltraFit Nylon /Black 010-13261-20
- レザー** ¥10,340 (税込)
- ④ Black Leather / Brushed Slate 010-12932-63

22mm

