■7T62の主な特長

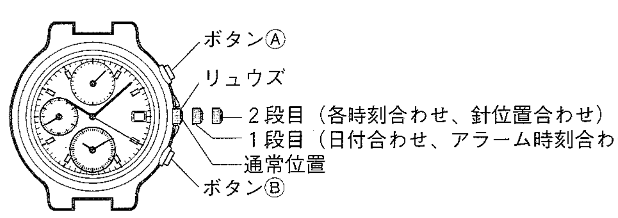
この時計は、多軸表示によるストップウオッチ機能とアラーム機能を備えたアナログ時計です。多機能性、便利さを兼ね備えています。

●現在時刻を時・分・小秒針で表示します。

●ストップウオッチは、60分計です。最大12時間まで計測は続きます。12時間経過すると自動的にストップしリセットします。

●アラームは設定した時刻に1回だけ鳴るワンタイムアラームです。1分単位で約12時間先までの設定が可能です。

■各部の名称とはたらき


ボタンⒶ
リュウズ
2段目（各時刻合わせ、針位置合わせ）
1段目（日付合わせ、アラーム時刻合わせ）
通常位置
ボタンⒷ

※以降の説明では、説明に不要な部分の針を省略することがあります。

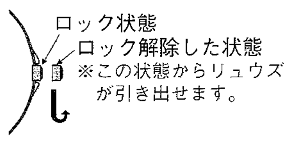
■ネジロックリュウズやネジロックボタン構造について

- 操作しない時に、リュウズやボタンをネジロックできる構造のモデルがあります。
- ロックすることで誤操作の防止や防水性の向上が図られます。
- 操作をするときはロックを解除し、操作が終わったらロックしておいてください。

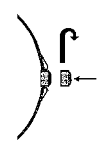
●ネジロックリュウズのモデルの場合

- リュウズをケースにネジ込んでロック（固定）できる構造のモデルは、リュウズを操作する際に、ロックを解除する必要があります。
- リュウズ操作する時以外は、常にロック状態にしておいてください。

【ロック解除のしかた】
リュウズを左に回してください。
ネジがゆるんでリュウズが操作できるようになります。



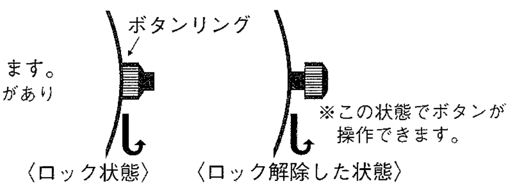
【ロックのしかた】
リュウズ操作が終わったら、リュウズをケースに押しつけながら、右に止まるところまでしっかりネジ込んでください。



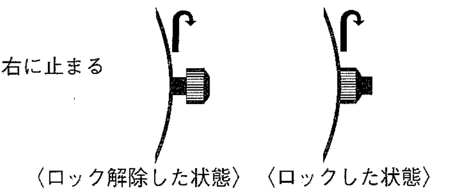
●ネジロックボタンのモデルの場合

- ボタンリング（ボタンの外周部）をネジ込むことでロック（固定）できる構造のモデルは、ボタンを操作する際に、ロックを解除する必要があります。
- ボタン操作する時以外は、常にロック状態にしておいてください。

【ロック解除のしかた】
ボタンリングを左に止まるまで回してください。
ロックがゆるんでボタンが操作できるようになります。
※充分にゆるめない場合、ボタン操作ができない場合があります。必要以上に強く回さないでください。

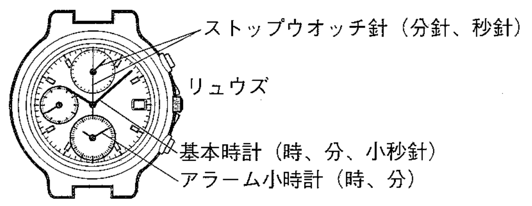


【ロックのしかた】
ボタン操作が終わったら、ボタンリングを右に止まるところまでネジ込んでロックしてください。
※必要以上に強くネジ込まないでください。



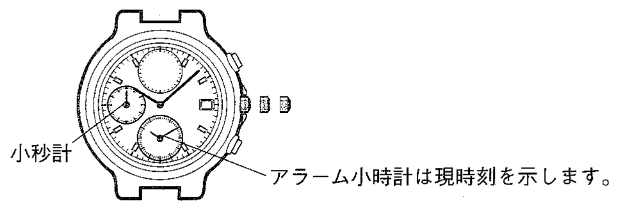
■時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ(基本時計・アラーム小時計・ストップウオッチ針)

この時計の時刻合わせ（基本時計とアラーム小時計）とストップウオッチ針の0位置合わせは、共にリュウズ2段目で行ないます。
そのため、時刻合わせ等でリュウズを2段目に引き出した際は、下記の3つの項目を確認または合わせ直してから、リュウズを押し込んでください。
- 基本時計の時刻
- アラーム小時計の時刻
- ストップウオッチ針（2本）の0位置



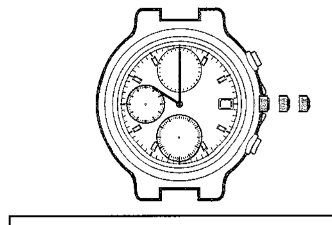
●時刻の合わせかた（基本時計とアラーム小時計）

①リュウズを2段目まで引き出してください。小秒針が止まります。小秒針は12時の位置に止めてください。



※ストップウオッチ計測中の場合は、ストップウオッチが強制的にリセットされます。
※アラーム小時計がアラーム時刻を示している場合（＝アラームが設定されている）は、アラーム小時計が早送りして現時刻を示します。

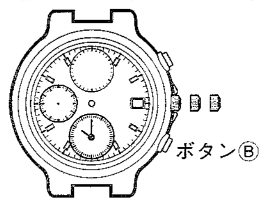
②リュウズを回して、「基本時計」の時刻を合わせます。



このとき合わせる時刻は、今から数分後の時刻に合わせることをお勧めします。その理由は、この後「アラーム小時計の時刻合わせ」さらに「ストップウオッチ針の0位置の合わせ」を行なうためです。すべての合わせが終わってから、リュウズを押し込むことになるので、数分先の時刻に合わせておく必要があります。

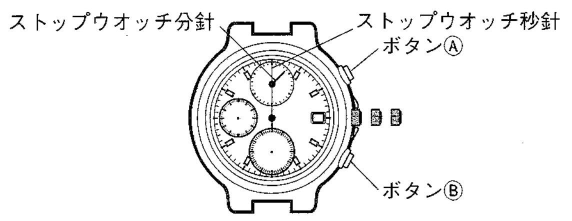
※日付が変わるところが、午前0時です。午前午後を間違えないように合わせてください。
※この時、正確に合わせるために分針を正しい時刻より4～5分進めてから針を戻して合わせてください。

③次にボタンⒷを押して「アラーム小時計」の時刻合わせをします。
「②」で合わせた基本時計の時刻と同じ時刻に合わせます。
ボタンⒷを押し続けると、早送りします。



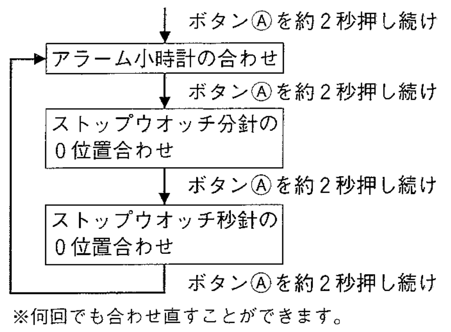
※アラーム小時計には、午前午後の区別はありません。

④次に、2本の「ストップウオッチ針」の0位置を合わせます。
ボタンⒶを約2秒押し続けてください。ストップウオッチ分針が1周回ります。
ボタンⒷを押して、ストップウオッチ分針を「0分位置」に合わせてください。
ボタンⒷを押し続けると、早送りします。



次に、ボタンⒶを約2秒押し続けると、ストップウオッチ秒針が1周回ります。
ボタンⒷを押して、ストップウオッチ秒針を「0秒位置」に合わせてください。
ボタンⒷを押し続けると、早送りします。

⑤既に合わせ終わったところを再度合わせる場合は、この順番で合わせ直すことができます。



アラーム小時計が12時間回って修正状態であることを示します。ボタンⒷを押して合わせます。

ストップウオッチ分針が1周回って修正状態であることを示します。ボタンⒷを押して合わせます。

ストップウオッチ秒針が1周回って修正状態であることを示します。ボタンⒷを押して合わせます。

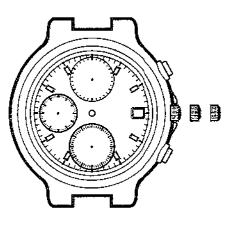
※何回でも合わせ直すことができます。

⑥すべての合わせができたら、時報と同時にリュウズを押し込みます。
※基本時計の時刻とアラーム小時計の時刻を同じ時刻になっているか確認してリュウズを押し込んでください。
※時刻合わせは、電話の時報サービスTEL.117が便利です。

■日付の合わせかた

- 時刻合わせができてから、日付を合わせてください。
- 1ヶ月が31日でない＝小の月（2，4，6，9，11月）の翌月のはじめに、日付を合わせ直すときに行ないます。

①リュウズを1段目まで、引き出してください。



※この状態で、ボタンⒷを押すと、アラーム時刻の設定または修正になるので、必要が無い場合はボタンⒷを押さないようにご注意ください。

②リュウズを右に回して、日付を合わせてください。
※午後9時から午前1時までは日付を合わせないでください。この時間帯に合わせると、翌日になっても日付が変わらないことがあるので、この時間帯外で日付を合わせてください。

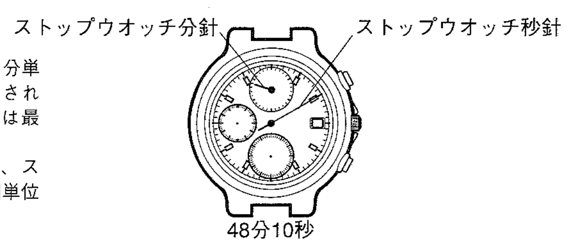
③合わせ終わったら、リュウズを押し込んでください。

■ストップウオッチの使いかた

- 60分計のストップウオッチです。12時間作動後、自動的にストップします。
- センターのストップウオッチ秒針と、12時位置のストップウオッチ分針で読み取ります。
- スプリット機能があります。

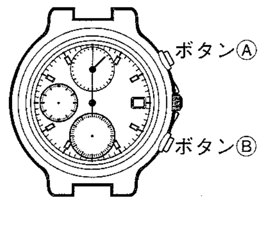
〈ストップウオッチの読みかた〉
2本のストップウオッチ針（ストップウオッチ秒針、ストップウオッチ分針）で計測時間を読み取ります。

※このストップウオッチ機能は、分単位と秒（1/5秒）単位しか表示されない60分計ですが、計測自体は最大12時間まで続きます。
60分以上計測したい場合は、スタートの時刻から計算して時間単位を読みとることは可能です。



〈ストップウオッチ秒針の0位置について〉
- ストップウオッチをリセットしても、ストップウオッチ針が0位置に戻らない場合、0位置合わせが必要です。
- ストップウオッチ針が0位置合わせは、基本時計の時刻合わせと同時に行ないます。
（→「時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ」を参照）

●ストップウオッチのリセット方法
- ストップウオッチ針が動いている場合、
  ①ボタンⒶでストップ
  ②ボタンⒷでリセット
- ストップウオッチ針が止まっている場合、以下の3つの場合があります。
  【ストップ状態で止まっている】
  ①ボタンⒷでリセット
  【スプリット表示でストップウオッチが計測中】
  ①ボタンⒷでストップウオッチ針が早送りし、その後計測状態になる。
  ②ボタンⒶでストップ
  ③ボタンⒷでリセット
  【スプリット表示でストップ状態】
  ①ボタンⒷでストップウオッチ針が早送りし、その後止まる。
  ②ボタンⒷでリセット



●通常の使用方法

ボタンⒶ スタート → ボタンⒶ ストップ → ボタンⒷ リセット

●時間計測を積算で行なう場合

ボタンⒶ スタート → ボタンⒶ ストップ → ボタンⒶ 再スタート … → ボタンⒶ ストップ → ボタンⒷ リセット

何回でも繰返すことができます。

●途中経過（スプリットタイム）を計測する場合

ボタンⒶ スタート → ボタンⒷ スプリット → ボタンⒷ スプリット解除 → ボタンⒶ ストップ → ボタンⒷ リセット

何回でも繰返すことができます。

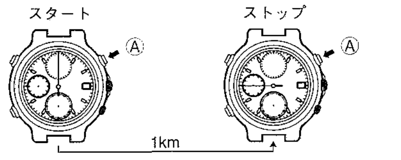
●2人のタイムを計測する場合

ボタンⒶ スタート → ボタンⒷ 1人目がゴール 1人目のタイム → ボタンⒶ 2人目がゴール → ボタンⒷ 2人目のタイム → ボタンⒷ リセット

＝タキメーター〔TACHYMETER〕がついている場合＝

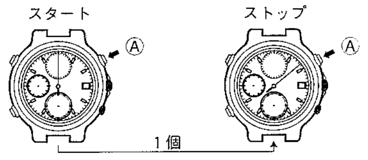
●単位時間あたりの時速や出来高などが簡単に測定できます。

時速を測定する場合



①1km走るのに要した時間を計測します。
②秒針が指しているタキメーターの数字を読みとります。
80km/時

1時間あたりの出来高を求める場合



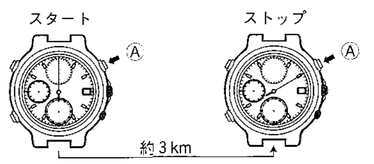
①製品1個が出来あがるのに要した時間を計測します。
②秒針が指しているタキメーターの数字を読みとります。
400個/1時間あたり

＝テレメーター〔Telemeter〕がついている場合＝

●音の発生場所までの、目安の距離を算出する事が出来ます。

〈テレメーターとは〉
- 「いなびかり」を見てから、その「雷鳴」が聞こえるまでの時間を測定することで、雷の発生場所からの距離を推測することができます。
- 光（いなびかり）は、ほぼ瞬時に届き、音（雷鳴）は約0.33km/秒の速さで聞こえることを利用して、発生場所からの距離を算出します。
- 1kmを3秒かかるとして、目盛りを用意してあります。

⚠注意
あくまでも目安の距離を算出するもので、雷からの危険を避けるための行動判断には、使用できません。また、音の速度は伝わる空間の温度によって変わります。

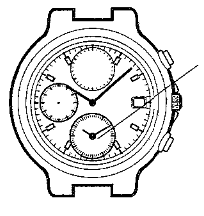


●計測方法
①ストップウオッチをリセットしておき、「いなびかり」を見たと同時にストップウオッチをスタートさせます。（ボタンA）
②その雷鳴が聞こえたら、ストップウオッチをストップさせます。（ボタンA）このとき、ストップウオッチの秒針が示す値を読み取ると、距離が読み取れます。

⚠注意
秒針は1/5秒ステップで運針するため、テレメーターの目盛りとは合いませんのでご注意ください。また、計測は1分以下でのみ有効です。

■アラームの使いかた（ワンタイムアラーム）

- セットした時刻に1回だけ鳴る、「ワンタイムアラーム機能」です。鳴った後、セットした時刻はキャンセルされます。
- 約12時間先までの時刻に1分単位でセットができます。

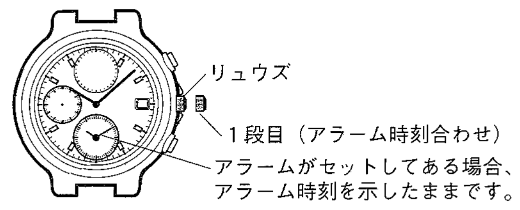


アラーム小時計は、アラームがセットされていない場合は、現在時刻を示し、アラームがセットされている場合はアラーム時刻を示します。

〈アラーム小時計の時刻合わせについて〉
アラーム小時計の時刻合わせは、基本時計の時刻合わせ等と同時に行います。
→「■時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ」をお読みください。

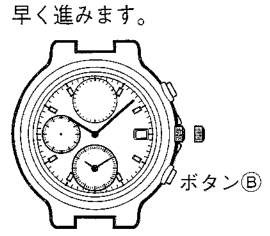
●アラーム時刻の合わせかた

①リュウズを1段目まで引き出してください。


リュウズ
1段目（アラーム時刻合わせ）
アラームがセットしてある場合、アラーム時刻を示したままです。

※リュウズ1段目では、ストップウオッチの操作はできませんので、ご注意ください。

②ボタンⒷを押して、アラーム時刻を合わせます。
押し続けると、早く進みます。



※合わせたい時刻を通りすぎてしまった場合、さらに進めて合わせてください。
アラーム時刻が現時刻と一致すると、「アラーム設定なし」の状態になります。そのとき、ボタンⒷを押し続けて現時刻に一致させた場合は、早送りしている針が、一旦止まります。アラーム時刻を合わせる場合は、ボタンⒷを1回離して改めて押して合わせてください。
※アラームが設定できる時刻は、現在の時刻が午前10：08とすると、午後10：07までの時刻になります。

③合わせ終わったら、リュウズを押し込んでください。
※リュウズを押し込んでください。引き出したままでは、アラームは鳴りません。

●鳴っているアラームを止めるには
アラーム設定時刻になると20秒間アラーム音が鳴り続けます。鳴っているアラームを途中で止める場合は、ボタンⒶ，Ⓑのいずれかを押してください。
※ストップウオッチ針が運針中の場合、通常のアラーム音とは異なりますが、異常ではありません。また、アラーム鳴鐘中にストップウオッチの操作（ボタンⒶまたはボタンⒷ）を押しても、鳴り止めとして機能し、ストップウオッチの操作にはなりません。鳴り止め後は、通常の操作ができます。アラームは1回鳴ると自動的に設定がキャンセルされます。

●アラーム時刻の修正またはキャンセルする方法
- セットしてあるアラーム時刻を修正したい。
- セットしてあるアラームをキャンセルしたい。

①リュウズを1段目まで引き出してください。
②ボタンⒷを押して、アラーム時刻の修正ができます。押し続けると早送りします。
- キャンセルするには、ボタンⒷ押してアラーム時刻を現時刻の時・分と一致させてください。また、簡単な方法としてボタンⒷを押し続け早送りさせると、現時刻で早送りが止まるので、そこでボタンⒷを離す方法があります。

③修正またはキャンセルできたら、リュウズを押し込んでください。

■こんな時には

現　象	考えられる原因	このようにしてください
時計が止まった。	電池の容量がなくなった。	電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
小秒針が2秒運針している。	電池寿命切れが近づいた。	
時計が一時的に進む／遅れる。	暑いところ、または、寒いところへ放置した。	常温に戻れば元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。この時計は気温5℃～35℃で腕につけたときに安定した時間精度が得られるように調整してあります。
	磁気を発生するもののそばに置いた。	磁気を遠ざけると、元の精度に戻ります。時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合には、お買い上げ店にご相談ください。
	落としたり強くぶつけたりまたは激しいスポーツをした。強い振動が加えられた。	時刻を合わせ直してください。元に戻らない場合には、お買い上げ店にご相談ください。
ストップウオッチをリセットしても0に戻らない。	磁気や外部からの衝撃が加えられた。	ストップウオッチ針の0位置合わせをしてください。 →「■時刻合わせとストップウオッチ針の0位置合わせ」を参照
アラーム小時計がずれている。	磁気や外部からの衝撃が加えられた。	アラーム小時計だけでなく、基本時計の時刻を一緒に合わせてください。
ガラスのくもりが消えない。	パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	お買い上げ店にご相談ください。
日付けが、日中に変わる。	時刻合わせが12時間ずれている。	12時間、針を進めて時刻および日付けを合わせ直してください。

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

■製品仕様

1．水晶振動数・・・32,768Hz（Hz＝1秒間の振動数）
2．精度・・・・・・平均月差±15秒（気温5℃～35℃において腕につけた場合）
　　アラーム精度：±1分
3．作動温度範囲・・－10℃～＋60℃
4．駆動方式・・・・ステップモーター式：4個
5．表示内容・・・・【時刻機能】時、分、小秒針（1秒ステップ運針）
　　【ストップウオッチ機能】
　　　ストップウオッチ分針（1分ステップ運針、60分／1周）
　　　ストップウオッチ秒針（1/5秒ステップ運針、60秒／1周）
　　【アラーム】時、分（1分ステップ運針）12時間制
6．使用電池・・・・小型酸化銀電池　SB－BP：1個
7．電池寿命・・・・約3年
　　ただし、1日にストップウオッチ2時間とアラーム20秒以内
8．電子回路・・・・発振、分周、駆動回路（C－MOS－IC）：1個

※上記の製品仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

■使用上の注意とお手入れの方法

⚠注意

日常のお手入れ
- ケースやバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汚れたままにしておくとサビて衣類の袖口を汚したり、かぶれの原因になることがありますので常に清潔にしてご使用ください。
- 時計を外したときは、柔らかい布などで汗や水分をふき取るだけで汚れやケース、バンド、及びパッキンの寿命が違ってきます。

〈革バンド〉
- 革バンドは、柔らかい布などで吸い取るように軽くふいてください。こするようにふくと色が落ちたり、ツヤがなくなったりする場合があります。

〈金属バンド〉
- 金属バンドはときどき柔らかい歯ブラシなどを使い、部分洗いなどのお手入れをお願いします。その際に非防水の時計の場合には時計本体に水がかからないようにご注意ください。

〈軟質プラスチックバンド〉
- ウレタンバンド等軟質プラスチックでできているバンドは、特に手入れの必要はありませんが、汚れがひどいときには石鹸水で洗ってください。化学製品ですので溶剤によって変質することがあります。通常数年のご使用で材質が硬化してきたり、色があせたりする場合がありますので、その際は新しいバンドに交換してください。

- 非防水時計は、水（水道の水はね、雨、雪など）や多量の汗にご注意ください。万一、水や汗でぬれた場合には吸湿性のよい布などで水分をふきとってください。
- 日常生活用強化防水時計は海水中などでの使用のあと、化学薬品類を使用せず、ためた真水で洗ってください。
- 回転ベゼルつきの時計の場合、ベゼル下に汚れなどがたまり、回転が重くなることがありますので清潔にしてご使用ください。

⚠注意

かぶれやアレルギーについて
- バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
- かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかゆみやかぶれをきたすことがあります。
- かぶれの原因として考えられますのは、
  1．金属・皮革に対するアレルギー
  2．時計本体及びバンドに発生した錆、汚れ、付着した汗等です。
- 万一肌などに異常を生じた場合は、ただちに使用を中止し医師にご相談ください。

保管について
- 「－10℃～＋60℃からはずれた温度」下では機能が低下したり停止する場合があります。
- 磁気や静電気の影響があるところに放置しないでください。
- 極端にホコリの多いところに放置しないでください。
- 強い振動のあるところに放置しないでください。
- 薬品の蒸気が発散しているところや薬品にふれるところに放置しないでください。
（薬品の例：ベンジン、シンナー、などの有機溶剤およびそれらを、含有するもの――ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー剤、トイレ用洗剤、接着剤など――水銀、ヨウ素系消毒液など）
- 温泉や防虫剤の入ったひきだしなど特殊な環境に放置しないでください。

⚠注意

防水性能
- 時計の文字板または裏ぶたにある防水性能表示をご確認の上、使用可能範囲にそって正しくご使用ください。
- 水分のついたままりゅうずを回したり、引き出したりしないでください。時計内部に水分が入ることがあります。

時計の防水表示 上段：文字版 下段：裏ぶた	使用例 防水の基準	雨や洗顔など日常生活で予想される「水がかかる」程度	水に関係の深い仕事(農水産・園芸・食堂など)やスポーツ(水泳やヨット)で使用できる程度	空気ボンベを使用しない潜水（スキンダイビング）や入浴に使用できる程度	空気ボンベを使用する潜水（スキューバ潜水）に使用できる	ヘリウムガスを使用する潜水方式（飽和潜水）に使用できる。
表示なし 表示なし	非防水	×	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST	日常生活用防水（3気圧防水）	○	×	×	×	×
表示なし WATER RESIST WATER RESIST 5 BAR のいずれか	日常生活用強化防水（5気圧防水）	○	○	×	×	×
表示なし WATER RESIST 10 BAR のいずれか マークWATER RESIST 又は WATER RESIST 10 BAR	日常生活用強化防水（10気圧防水）	○	○	○	×	×
表示なし WATER RESIST 20 BAR のいずれか WATER RESIST 20 BAR	日常生活用強化防水（20気圧防水）	○	○	○	×	×

入浴について
10気圧以上の防水の場合、時計をつけたまま入浴してもかまいませんが下記のことに注意して下さい。
- 時計に、石けんやシャンプーがついた状態で、リュウズ操作やボタン操作を行わないでください。
（防水機能が維持できなくなることがあります）
- 温水で時計が温まりますと、多少の進み、遅れを生ずることがあります。ただし、常温にもどれば精度はもとにもどります。

⚠警告
- 日常生活用防水（3気圧）の時計は、水の中にいれてしまうような環境での使用はできません。
- 日常生活用強化防水（5気圧）の時計は、スキンダイビングを含めて全ての潜水に使用できません。
- 日常生活用強化防水（10・20気圧）の時計は、飽和潜水／空気潜水には使用できません。

⚠注意
- 提げ時計やペンダント時計の場合は、ひもやチェーンによって大切な衣類や手・首などを傷つけることがありますのでご注意ください。
- バンド着脱の際に中留などで爪を傷つける恐れがありますのでご注意ください。
- 転倒時や他人との接触などにおいて、時計の装着が原因で思わぬケガを負う場合がありますのでご注意ください。
- 特に乳幼児を抱いたりする場合は、時計に触れることでケガを負ったり、アレルギーによるかぶれをおこしたりする場合もありますのでご注意ください。

定期点検について
- ながくご愛用いただくために、2～3年に一度程度の点検調整をおすすめします。
定期的な点検により目に見えない部分が原因となる損傷を未然に防ぎ、より安心してご使用いただけます。保油状態・漏液の有無・汗や水分の侵入などの点検をお買い上げ店にご依頼ください。点検の結果によっては分解掃除を必要とする場合があります。
- 部品（電池）交換の時は、「セイコー純正部品（電池）」とご指定ください。
電池が切れたまま長時間放置しますと、漏液等で故障の原因になりますのでお早めに交換してください。
- 定期点検や電池交換の際にはパッキンやバネ棒の交換もあわせてご依頼ください。

■電池について

(1) 電池寿命
この時計は新しい正常な電池を組み込んだ場合、その後約3年間作動します。
ただし、ストップウオッチを1日2時間、アラーム音を1日20秒以内を基準としていますので、それ以上使用した場合は上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れる場合があります。

(2) 最初の電池
お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。

(3) 電池寿命切れ予告機能
小秒針が1度に2目盛送るようになると、電池寿命切れが間近であることを示しています。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。
電池寿命切れ予告機能がはたらくと、アラーム設定してもアラーム音は鳴りませんが、故障ではありません。この場合でも時刻は正常です。

(4) 電池交換
①電池交換は、必ずお買い上げ店または、セイコー取扱店で「セイコー純正SB電池」とご指定の上、ご用命ください。
②電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
③電池交換は、保証期間内でも有料となります。
④電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合があります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能にあった防水検査をご依頼ください。特に10気圧以上のものは検査が必要です。

(5) 電池交換後のお願い
電池交換後は、基本時計およびアラーム小時計の時刻合わせとストップウオッチ針の0位置合わせを行なってください。
→「■時刻合わせ・ストップウオッチ針の0位置合わせ」を参照

⚠警告
①お客様は、時計から電池を取り出さないで下さい。
②やむを得ずお客様が時計から電池を取りだした場合は、電池はただちに幼児の手が届かないところに保管してください。
③万一飲み込んだ場合は、身体に害があるためただちに医師とご相談ください。

⚠注意
①破裂、発熱、発火などのおそれがありますので、電池を絶対にショート、分解、加熱、火に入れるなどしないでください。
②この時計に使用している電池は、充電式ではないので、充電すると液漏れ、破損のおそれがあります。絶対に充電しないでください。
③「常温（5℃～35℃）からはずれた温度」下で長時間放置すると電池が漏液したり、電池寿命が短くなったりすることがあります。

■補修用性能部品について

- この時計の補修用性能部品の保有期間は通常7年間を基準としています。
正常なご使用であれば、この期間中は原則として修理可能です。
（補修用性能部品とは、時計の機能を維持するのに不可欠な修理用部品です。）
- 修理可能な期間はご使用条件によりいちじるしく異なり、精度が元通りにならない場合もありますので、修理ご依頼の際にお買い上げ店とよくご相談ください。
- 修理のとき、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどは一部代替品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。

■アフターサービスについて

- 万一故障した場合には、お買い上げ店にお持ちください。保証期間内の場合は保証書を添えてください。
- 修理期間経過後の修理およびこの時計についてのご相談はお買い上げ店でうけたまわっております。なお、ご不明の点は「セイコー株式会社お客様相談室・お客様相談係」にお問い合わせください。
- 保証内容は保証書に記載したとおりですので、よくお読みいただき大切に保管してください。