



2016年2月24日  
ソネット株式会社

\*\*\*\*\*

**ソネット、専属トレーナーによるオンラインパーソナルトレーニング  
「ソネット パーソナルトレーニング」を提供開始  
～4月下旬よりソニーのヘッドホン一体型スポーツデバイス&アプリ“Smart B-Trainer™”  
との連携で、より効率的なトレーニングを提供～**

<http://www.so-net.ne.jp/training/sonetore/>

\*\*\*\*\*

ソネット株式会社(以下 ソネット)は、9,000人以上のトレーニング実績のある BodyQuest メソッドに(\*1)基づいた、専属トレーナーによるオンラインパーソナルトレーニングサービス「ソネット パーソナルトレーニング(略称:ソネトレ)」を、本日2月24日より提供開始します。

「ソネトレ」は、運動をしたくても「忙しくてジムに行く時間がない」「自分にあったトレーニングが判らない」「一人では続かない」という課題を解決する、自宅で専属トレーナーのサポートを受けられるオンラインパーソナルトレーニングサービスです。

一人ひとりのカウンセリングに基づいて、ユーザーの目的に合わせたトレーニングメニューを作成。トレーニングメニューは解説付きの動画として提供するため、時間・場所の制約なしにいつでもどこでもトレーニングの実施・記録が可能です。専属トレーナーは様々な得意分野を持つトレーナーの中から指名することができ、オンラインで継続的に指導・サポートします。トレーニングに関する相談や質問にも随時回答するオプションサービスもあります。

また、本年4月下旬より、ランニングを楽しく効率的にサポートするソニー株式会社(以下 ソニー)のヘッドホン一体型のスポーツデバイスとアプリ「Smart B-Trainer(スマートビートレーナー)」と連携します。この連携により、ランニングメニューを実践する際に Smart B-Trainer を使用すると、Smart B-Trainer アプリから走行距離や消費カロリー、心拍数などのトレーニングデータが自動的に「ソネトレ」に転送され、筋力トレーニング等と合わせて、より効率的なトレーニングとアドバイスができるようになります。この連携に先駆け、「東京マラソン EXPO2016」(2016年2月25日～2月27日)のソニーブース内にて、「ソネトレ」の紹介や総合監修の BodyQuest 代表 森俊憲氏によるトークショーを行います。

ソネットは、今後もスマートフォンやウェアラブルセンサーを活用した様々なヘルスケア・フィットネスサポートサービスの拡充を目指していく予定です。



---

## 「ソネット パーソナルトレーニング」の概要

---

■提供開始日: 2016年2月24日(水)

■対象: Android OS4.1以上搭載のスマートフォンをお持ちの方  
※その他OSへの対応については2016年春以降の予定

■利用方法:

So-netのWebサイトにて本サービスをお申込みの上、AndroidOS専用アプリのダウンロードが必要です。

※本サービスのお申込みには、So-netユーザーIDが必要です。

IDをお持ちでない方は下記より取得できます。

URL: <http://www.so-net.ne.jp/members/>

■料金:

ー基本サービス: 月額 2,500円(税別)

(パーソナルプログラム作成、マンスリーアドバイス料含む)

※2016年3月末までにお申し込みの方を対象に、申込月+翌月(最大2か月)無料キャンペーンを実施します。

ーオプションサービス「パーソナルカウンセリング」: 1回 1,000円(税別)

(定型フォームで質問すると48時間以内に回答)

■サービス内容詳細:

1. カウンセリングに基づいて、パーソナルトレーニングメニューを作成

ユーザーの目的や体力レベル等をオンラインでカウンセリング後、要望に合ったパーソナルトレーニングメニューを動画で提供。

<トレーニングメニューの目的別一覧>(トレーニングメニューは今後拡大予定)

シェイプアップ	全身／お腹重視／下半身重視／上半身・二の腕重視
	メタボ対策したい
	産後ダイエットしたい
筋肉・スタミナ強化	筋肉質になってメリハリをつけたい(体幹重視／上半身重視／下半身重視)
	シックスパック・細マッチョになりたい
	バスト・ヒップをリフトアップしたい
	体幹を鍛えたい
	パフォーマンスアップしたい(種目特化:ランニング／ゴルフ／テニス)
	スタミナ(持久力)アップしたい
コンディショニング	腰の痛みを予防・解消したい
	肩の凝りを予防・解消したい
	ストレス解消したい(ストレッチ中心／ヨガ中心)
	快眠したい

2. スマートフォンひとつでいつでもどこでも実施可能

スマートフォンで動画を見ながら、時間・場所の制約なしにトレーニングの実施と記録が可能。

The image shows two screenshots of a mobile fitness application. The left screenshot displays a training menu for the date 2月22日 (February 22nd). The menu includes: トレーニング (Training) with a note to click on the number of sets; 肩のストレッチ (Shoulder Stretch); スキャブラブルダウン (Scapular Pull Down); グッドモーニング (Good Morning); and レッグバランス (Leg Balance). Each item has a set counter (0-3) and a play button. The right screenshot shows a detailed view of the '胸のストレッチ' (Chest Stretch) exercise. It features a video player with a progress bar (0-3), a '一括再生する' (Play All) button, and an '実施済みにする' (Mark as Completed) button. Below the video, there is a 'DATA' section with input fields for '体重' (Weight) at 70.4 kg and '体脂肪率' (Body Fat Percentage) at 20.0%. At the bottom, there is a 'その他トレーニング記録' (Other Training Record) section with input fields for 'ランニング時間' (Running Time) at 20 minutes and 'ウォーキング時間' (Walking Time) at 30 minutes.



### 3. 専属トレーナーの継続的な指導・アドバイス

毎日、専属トレーナーから「デイリー応援メッセージ」が届くと共に、  
毎月の進捗に合わせた詳細な「マンスリーアドバイス」(次のステップの指導、新メニューの提案等)を行う。



「デイリー応援メッセージ」の画面イメージ



「マンスリーアドバイス」画面イメージ

### 4. 個別相談(パーソナルカウンセリング)対応

トレーニングに関するパーソナルな相談や質問にも随時回答し、マンツーマンできめ細かくサポート。  
※別途 1 回 1,000 円(税別)が課金されます。

#### ■ パーソナルトレーナーの紹介:

9,000 人以上のパーソナルトレーニング実績のある BodyQuest 代表 森俊憲氏と、それぞれの得意分野を持つトレーナー陣の中から、希望の担当トレーナーを指名することができます。

詳細は下記 URL を参照ください。

URL: <http://www.so-net.ne.jp/training/sonetore/trainer.html>



■「Smart B-Trainer」との連携:

2016年4月下旬より、「Smart B-Trainer」を使用したトレーニングのデータ(走行距離や消費カロリー、心拍数など)を「ソネットレ」にデータ連携することが可能になります。「ソネットレ」専属トレーナーは、筋トレと合わせてランニングのトレーニングデータも踏まえて、総合的に指導・アドバイスをを行います。



※「Smart B-Trainer」の詳細は、下記 URL を参照ください。

- Smart B-Trainer グローバルポータルサイト  
URL:<http://smartsports.sony.net/b-trainer/>
- Smart B-Trainer 製品ページ  
URL:<http://www.sony.jp/b-trainer/>

<参考>

### 東京マラソン EXPO2016 イベント概要

- 開催期間:2016年2月25日(木)~2月27日(土)
- 場所:東京ビッグサイト西展示棟 ライフスタイルコンセプトゾーンソニーブース内(ブース番号 R-01)
- 内容:目的に合わせた様々なパーソナルトレーニングメニューの紹介  
「ランナー向けパフォーマンス UP メニュー」例の紹介など
- 登壇:総合監修の BodyQuest 代表 森俊憲氏による1日3回のトークショー
- 入場料:無料



ソネットレ総合監修トレーナーBodyQuest 代表 森俊憲氏

※「東京マラソン EXPO2016」の詳細は、下記 URL を参照下さい。

URL : <http://www.marathon.tokyo/events/expo/>

(\*1)BodyQuest メソッド:

オンラインフィットネスの国内実績 NO.1(富士キメラ総研調べ 2013 年度オンラインフィットネス利用者数)である BodyQuest 代表森俊憲氏が、長年の経験に基づいて開発したメソッド。「理想のボディをデザインする」というコンセプトの下、忙しい方でも無理なく継続でき、限られた時間で効率よく最短ルートで目標達成に導くトレーニング方法です。

※記載の金額は税抜金額です。別途消費税がかかります。

※記載されている会社名および商品名、サービス名は各社の商標または登録商標です。

以上