
**「ソネット パーソナルトレーニング」にて、ブラウザ版の提供を開始
～iPhone やパソコンでも利用可能に～**

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

ソネット株式会社(以下 ソネット)は、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)」にて、ブラウザ版の提供を、本日4月21日より開始します。

ブラウザ版の提供により、従来のAndroid 端末に加えて、iPhone や iPad などの iOS 対応端末やパソコンでも「ソネット パーソナルトレーニング」が利用可能となりました。

これにより、iPhone を利用している方も、ジムに行かずに自宅で、BodyQuest メソッド(*1)に基づいたオンラインによるトレーニングを楽しむことができます。

■ 利用方法:

So-net の下記 Web サイトにて本サービスを申込みのうえ、利用できます。

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

ご利用には So-net ユーザーID が必要です。お持ちでない方は本サービスお申込みと同時に取得が可能です。

■ パソコンでの利用画面イメージ :



ソネットは、今後もインターネットを通じてお客さまの生活をより便利で快適にするサービスを拡充してまいります。

※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。

(*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。

以上

【参考】

「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)

■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 5 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カ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。



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5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/>