■ソニーPRレター■ “ウォークマン” スペシャルプログラム公開開始

“WALKMAN” meets “way”スペシャルフィットネスプログラム

オリジナルプログラム紹介ムービー公開＆オリジナル音楽
無料ダウンロード5月20日（木）開始

sony.jp/walkman/way/

ソニーマーケティング株式会社は、“ウォークマン”Wシリーズの発売に合わせ、株式会社BEACH TOWN（※1）が提案する新しいフィットネス アプリケーション“way”（※1）とコラボレーションしたスペシャルフィットネスプログラム“WALKMAN” meets “way”をスペシャルサイト （ sony.jp/walkman/way/)にて5月20日（木）から提供を開始致します。

このプログラムは、コーチングムービーとミュージックプログラムで構成されており、その二つを組み合わせることにより、自宅と公園などの、身近なインドア・アウトドア環境で、気軽にフィットネス効果を体感することができます。

スペシャルサイトでは運動強度にあわせたBPM（※2）でつくられた音楽をダウンロードすることができます。
ランニング、ウォーキング、ヨガの3種類の音楽を合計13曲ご用意しました（6月4日にさらに12曲追加予定）。
好きな音楽を組み合わせて、スペシャル音楽フォルダをつくることができる仕組みとなっております。

さらに、Run With The Beatでは、音楽のリズムと自分の走るリズムを合わせたBPM（※2）ランニングをご紹介。プロランニングコーチによるアドバイスや、目的やトレーニング方法に合わせた、自分のレベルに合った音楽もサイト内にて公開しております。

（※1）「株式会社BEACH」「way」に関しましては、次ページをご参照ください。
（※2）1分間に刻むビートの数（Beat Per Minutes）

◆“WALKMAN” meets “way”コンテンツ内容◆

【コンセプトムービー】 3分

【コーチングムービー】

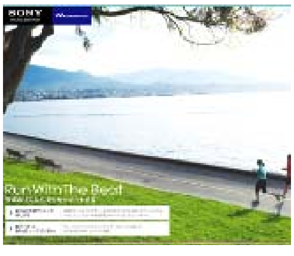
- ●ウォーキング編 5分
- ●ランニング編 5分
- ●ヨガ編 30分

【“WALKMAN” meets “way” ミュージックプログラム】

25種類の楽曲（※3）を組み合わせることにより、自分の選んだフィットネスプログラムに最適な時間に合わせたミュージックプログラムを楽しむことができます。
（※3）6月3日までは13曲のみ。6月4日以降25曲予定

【Run With The Beat】

快適なランニングをサポートするBPMとは？BPMを活用したランニングを、プロがレクチャー。ウォーミングアップやランニングなど、自分のレベルに合った音楽を紹介しております。



http://www.sony.jp/walkman/special/bpm_running/index.html

参考資料

「株式会社BEACH TOWN」とは・・・

株式会社BEACH TOWNは「アウトドアフィットネス®」、「メディカルフットネス」、「環境マネージメント」を融合し、
地域の特性を活かし、従来のフィットネスビジネスでは成し得なかったプログラム、スポーツ・
健康増進施設づくりをご提供します。
また、アウトドアフィットネスを通じて、「人と人」、「人と街」、「人と文化」、
さまざまなものやこと、人とのつながりを通じたくさんのコミュニティーを創出しています。

「way」とは・・・

「way=有酸素運動+コンディショニング」
wayは、株式会社BEACH TOWNが提案するINDOORと
OUTDOORのハイブリッド型フィットネスアプリケーション。
ウォーキング、ランニングなどの「有酸素運動」と、
筋コンディショニングや呼吸法「ヨガ」を組み合せることにより、
とても効率よくフィットネス効果を得ることができます。
両方をバランスよく行なうことで、カラダのより多くの部位、
そして機能を活用できるようになります。
また、意識できる部分が増えれば、カラダはより
自由自在に動いてくれるようになり、
理想とするカラダに確実に近づいていきます。

都市型アウトドアフィットネス 「継続への新しい道」
「空を見上げて、大きく息を吸い込む」
忙しい日々の中で、空を見上げて一息つく余裕を
忘れずにいる。そのほんの少しの余裕が心身を
リラックスさせ、しいては人生を豊かにすることに
つながるのではないかとBEACH TOWNは考えます。
wayを通じて心身のリラックスを
感じることで、ほんの少しの余裕を取り戻し、
さらには人生が豊になるお手伝いをいたします。

way OUTDOOR FITNESS®

「コミュニティーの創出」
wayでは、OUTDOOR FITNESSの特徴でもあるコミュニティーの創出を促します。OUTDOOR FITNESSの要素に
INDOOR FITNESSを組込むことによって、クラブハウスが街のハブとなり、フィットネスを楽しく「継続」していくこと
へとつなげていきます。

「アウトドアフィットネス®」とは・・・

VISION・・・「アウトドアスポーツ」「フィットネス」「メディカル」を通じた、自然と社会の融合
THEME・・・「生命力」「Wellness」
「自分のいのち、社会のいのち、地球のいのち」
健康増進、地域活性、環境保全という3つのテーマの融合をはかり、各地で「その地域ならではのフィットネス」が
展開されます。
アウトドアフィットネスとは、街中、公園などでのランニングやヨガ、太極拳、ノルディックウォーキングなど、水辺では、
サーフィン、カヌーなど。インドアの装置に頼らず、いつでもどこでも老若男女問わずに楽しめ、さらに、地域や街、
自然とのつながりが生まれるの総称です。