

メタボ対策! 健康維持! トレーニング習慣化!

## ソネット パーソナルトレーニング

# ソネットレ



Supported by BodyQuest

✓ 目的に合わせた  
パーソナルメニューを作成!

✓ 専属トレーナーの  
マンツーマンアドバイス!

✓ スマホでいつでも  
どこでも出来る

私たちが、みなさまの目標達成をしっかりとサポートします!



森 俊憲

株式会社ボディクエスト代表  
ボディデザイナー  
All About「筋肉トレーニング」  
オフィシャルガイド



Kaz

株式会社ボディクエスト  
YOGA&エクササイズディレクター  
All About「エクササイズ」「ヨガ」「ストレッチ」  
オフィシャルガイド



栗田 裕子

ボディクエスト認定トレーナー  
IAI統合自然療法セラピスト  
エイコウォーク認定  
骨盤ウォーキング® インストラクター



島 大樹

ボディクエスト認定トレーナー  
SHIMA. コンディショニングルーム代表  
全国鍼灸マッサージ師協会中国地区総代  
NSCA認定パーソナルトレーナー  
スロージョギング® アドバンスインストラクター

# ソネットレとは

11,000人以上の実績のあるBodyQuestメソッド\*に基づいた  
専属トレーナー付きのオンラインパーソナルトレーニングです。

専属トレーナーの  
サポートで安心

専用の運動メニュー  
食事制限なし

自宅で10分からの  
お手軽トレーニング

こんな方にオススメです

忙しくて  
ジムに通う時間が  
取れない

一人で  
トレーニングを  
続けられるか不安

自分にあった  
トレーニングなのか  
わからない

無理なく続けられ、効果を出せる、あなた専用メニューを作成します！

## トレーニングメニュー例

### シェイプアップ

全身／おなか重視／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



### 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



### 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



\*BodyQuestメソッドとは、オンラインフィットネスの国内実績No.1\*である

BodyQuest社 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。

※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



ボディデザイナー  
森 俊憲

## 基本情報ヒアリング

身長、体重、運動経験など基本情報の確認

## 専属トレーナー決定

目的に合わせて  
専属トレーナーを決定



## 詳細ヒアリング トレーニングメニュー作成

なりたい自分の詳細を伺い、  
あなた専用のメニューを作成!



あなたの専用メニュー

## トレーニング実施

分かりやすい動画を見ながら、  
スキマ時間に  
自宅でトレーニング

わかりやすいトレーニング動画



## 追加相談

疑問や悩み、  
トレーニングメニューの  
変更希望など、  
追加相談も可能です。

## 振り返り& マンスリーアドバイス

毎月1回あなたが記入する  
振り返りに対し、  
トレーナーが一人一人丁寧に  
アドバイスを返します。

トレーナーが手厚く  
サポートします!

# 目標達成!



2か月で  
10kg減量



5か月でメリハリのある  
カッコいい身体に!

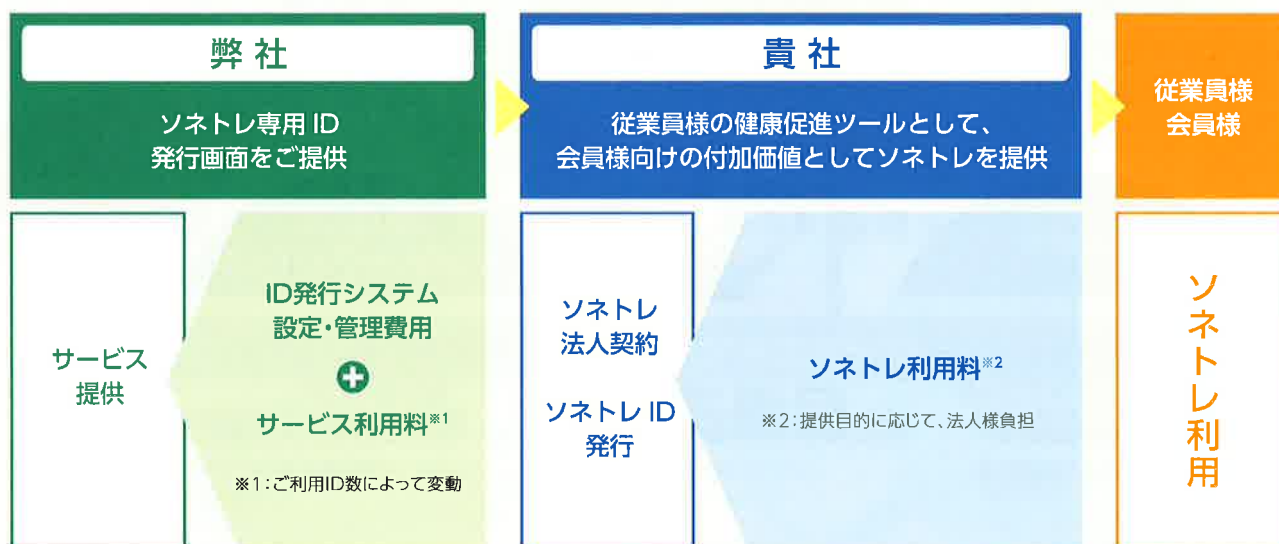
|      |                           |
|------|---------------------------|
| 体重   | -7.4kg<br>61.2kg ▶ 53.8kg |
| 体脂肪率 | -7.8pt<br>23.4% ▶ 15.6%   |
| 腹囲   | -14.7cm<br>88cm ▶ 73.3cm  |

※結果には個人差があり、すべての方が同様の結果になるとは限りません。  
※お客様の目的に合わせてトレーニングメニューを提供しています。

# 貴社の課題解決に、ソネットレを是非ご活用ください。



## 法人様向け ご提供パターン例



サービス詳細説明・導入費用お見積り・カスタマイズのご相談は、下記までお気軽にお問合せください。

<お問い合わせ先> ソネット パーソナルトレーニング (ソネットレ)  
【Mail】sonetore-info@so-net.ne.jp

詳しくは   URL:<http://www.sonetore.com>

■サービスご利用環境: Android 端末、iOS 端末、パソコンでご利用いただけます。



●記載の情報は、2017年7月25日現在の情報です。  
●“ソニー”および“SONY”は、ソニー株式会社の登録商標です。  
●「So-net」、「ソネット」、「So-netのロゴ」は、ソニーネットワークコミュニケーションズ株式会社の商標または登録商標です。  
●本パンフレットに記載された社名、製品名、ブランド名等は、各社の商標または登録商標です。  
●記載の内容は予告なく変更する場合があります。  
Copyright 2017 Sony Network Communications Inc.

# 休会会員への付加価値提供として、ソネットレを導入



## 株式会社ピノス

京都府に2店舗を構えるフィットネスクラブ。「健康寿命100歳」を目指し、地域に密着して住民の皆様の健康づくりを支援している。

### 【主な事業】

- ・スポーツクラブ施設の運営
- ・カルチャー教室の経営 等

### 【導入店舗】

- ・ピノスけいはんな店
- ・ピノス洛西口店



## 抱えていた課題

- フィットネスクラブの休会会員に対して、運動習慣を継続させるようなサービスを提供したい
- 休会会員へ付加価値を提供して満足度を高めることで、休会会員から本会員への復帰を促したい

## 導入内容

### 休会会員の月額料金内で「ソネットレ」を利用できるようにし、 自宅での運動習慣継続を支援

#### 導入経緯

ピノスは地域社会に密着したフィットネスクラブで、地域住民の皆様の健康づくりをお手伝いさせていただいております。ピノスでは、お仕事の都合や長期の旅行、家庭環境の変化など様々な理由で、どうしてもクラブ退会せざるを得ないお客さまに“休会制度”を設けて、気軽に当店へ戻って来られる制度づくりをしています。こういったお客さまに、“当店以外でも継続的な運動習慣を身につけていただき、いずれ当店へ通う時間ができた時に戻ってきやすいような環境をご提供できないかと考えておりました。



#### 導入後の効果

ソネットレを提供したお客さまのトレーニング実施状況を閲覧出来るツールも提供いただいておりますが、そのツールを確認するとほとんどのの方がしっかりと自宅でのトレーニングを継続していただいていることがわかります。地域密着のフィットネスクラブを目指す私どもとしてはこれは非常に嬉しいことですし、お客さまが何らかの理由で後日来店された際に、このトレーニング実施状況を話の種としてコミュニケーションを取ることが出来るようになりました。まだ導入して半年に満たない為、実際の効果はこれから出てくるものと思われませんが、確実に休会会員から本会員への復帰が増えるであろう手応えを感じています。

#### メッセージ

Sportec2016の展示会で、「ソネットレ」を初めて知りました。「ソネットレ」は、自宅で動画を見ながら、気軽にトレーニングを始められる。また、専属トレーナーがついてくれるため、一人ひとりにあったメニューの提案やアドバイスが受けられるので、長く運動が続けられる習慣が身につく、という点に非常に興味を持ちました。まさに、私たちが考える“ピノス以外でも運動習慣を継続していただく”というコンセプトに合致したサービスでした。一見するとフィットネスクラブと競合するサービスのようにも思えますが、私たちは、お客さま一人ひとりがそれぞれのライフステージにあった方法で運動習慣を継続していただき、健康意識を高めていただくことが、将来的にフィットネス業界を盛り上げる土壌になると考えております。私たちはソネットレサービスと連携し、ピノスをご利用される方の顧客満足度向上、また地域住民の皆様の健康づくりを更にご支援していけるものと確信しております。



ピノスけいはんな店  
喜多 一也店長

## 導入事例

### case 2

# 保健指導における 運動支援サービスとして ソネットレを活用

## 株式会社日立製作所 「はらすまダイエット」

日立の産業医が考案した「がんばらない、でもあきらめない」をコンセプトに内蔵脂肪を無理なく減らすダイエット手法で、クラウドサービスで提供中。普段の生活の中で自分ができそうなことを積み重ねながら、生活習慣の改善を支援します。

### 導入目的

- 特定保健指導プログラムの実施率および効果を向上させたい
- 食事コントロールに抵抗があったり、運動に積極的に取り組みたい人向けのメニューを作って、バリエーションを増やしたい

### 導入内容

日立の健康支援サービス  
「はらすまダイエット」と連動した  
運動支援サービスとして  
「ソネットレ」を試験導入

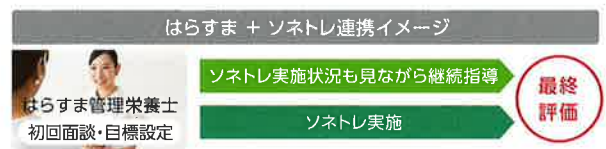
### 導入経緯

日立製作所では、日立社内での運用実績に基づいて開発した健康支援サービス「はらすまダイエット」を、2009年より健康保険組合などに提供しています。これまでに約200団体に採用され、多くの成果が生まれており好評をいただいておりますが、更なる要望として「保健指導の実施率、効果をもっと上げたい」「指導メニューのバリエーションが欲しい」「運動支援などの新しいオプションメニューが欲しい」といったご意見をいただいております。

「ソネットレ」は、個々人の希望に合わせたパーソナルメニューを作成し、専属トレーナーからマンツーマンで運動指導が受けられるという、「はらすまダイエット」にはない運動支援サービスであること、また、「頑張りなくてよい」「無理なく続けられる」というコンセプトが「はらすまダイエット」と共通するコンセプトであることから、前述の課題解決につながるサービスであると考えました。

「はらすまダイエット」の“運動支援強化オプション”としてサービス連携することを視野に入れ、まずは日立社員向けに「はらすまダイエット」と「ソネットレ」の併用導入を試験的に行うことにいたしました。(株式会社日立製作所 公共システム営業統括本部公共ヘルスケアIT営業部部长代理 飯森純氏)

「はらすまダイエット」は(株)日立製作所の登録商標です。



## 導入事例

### case 3

# 被保険者の自主的な健康づくりの 取り組みの支援を目的に、 ソネットレを導入

## ソニー健康保険組合

ソニーグループ約60事業所が加入する、被保険者約5.5万人の健康保険組合。

【主な事業】  
・保険給付  
・保健事業 等

### 抱えていた課題

- 生活習慣病予防と健康の維持増進として、運動を習慣化するために、新たに運動を始める人を増やしたい
- 忙しくて定期的にジムに行く時間の取れない方でも、手軽に始められ継続できる運動プログラムを探していた

### 導入内容

加入者向けに実施している  
フィットネス利用補助の  
対象サービスとして「ソネットレ」を追加

### 導入経緯

ソニー健康保険組合では、自主的に健康づくりに取り組む加入者の支援および、生活習慣病予防を目的に運動の継続を推奨するため、健保の指定した条件に当てはまるフィットネス施設や、サービスの利用に対し利用料の一部をソニーポイントで補助する「フィットネス利用補助」という施策を行っていますが、仕事や子育てが忙しくて定期的にフィットネス施設に通うことができない方、また近くに対象の施設がない方など施設に通うこと自体が難しいという方もいらっしゃいました。

当組合では、そういった多様なニーズに応える手段として、自宅でできるトレーニングサービス「ソネットレ」をフィットネス利用補助対象の1つとして採用することにいたしました。「ソネットレ」は、実績のあるプロの専属トレーナーが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し動画で提供、目標達成に向けてオンラインで継続的にアドバイスしてくれるというサービスなので、ほぼ通常のフィットネスジムと同等なサービスが受けられること、またオンラインなので施設に行く必要が無くスキマ時間に自宅でできることが、抱えていた課題の解決に合致していました。さらに社内モニターを実施して評判が良かった点も、採用の決め手でした。

