



健康・美容・ダイエット情報が月額 315 円で人気の「スーパーボディ」がリニューアル
パーソナルトレーナーがケータイでトータルサポート！
 カスタマイズされた毎日のエクササイズ動画と食事指導でダイエットをトータルにサポート
ダイエットドクター「全身コース(3ヶ月)」新登場

株式会社メディアシーク(本社:東京都港区麻布台 2-3-5)の運営する 3 キャリア共通サイト「スーパーボディ」(月間 PV700 万 / 会員数累計 30 万人)では、

プロが考案したエクササイズプログラム「ダイエットドクター(全身コース)」をリニューアルしました。

「ダイエットドクター(全身コース) 1」は、3 ヶ月間で一つのダイエットプログラムをこなすコース。自分の身長、体重、体脂肪などのデータと、3 ヶ月後の目標、携帯メールアドレスを登録すると、プロのトレーナーが考えたエクササイズが毎日携帯サイトで閲覧できます。エクササイズはすべて動画つき。また、食事面のアドバイスもついているので、自宅にいながら専属トレーナーの指導付きでダイエットに励んでいるような、驚沢が味わえます。

毎日メールで「今日のエクササイズ」のお知らせしますので、「うっかり忘れる」こともなく、無理なく継続が可能です。

エクササイズを考案したのは、テレビ、雑誌をはじめ、各メディアで人気のボディデザイナー・森俊憲さん。女性にとっ て気になる部分を考慮しながら、メリハリのある体型になるためにプログラムを考案してくださいました。このプログラムを 3 ヶ月間続けていけば、ボディがギュッと引き締まる上、ほどよい筋肉がついて太りにくい体質になることも夢ではありません。新しくなった、ダイエットドクター(全身コース)で、より一層、利用者の「理想のボディメイク」を支援します。

1:ダイエットドクターには、全身コースと部分やせコースの 2 種類があります。今回リニューアルするのは、全身コースのみです。

ダイエットドクター(全身コース)とは

- Myプロフィールと登録 体重や体脂肪、身長など現在のMyデータを登録
- 目標設定 3 ヶ月後、目指したい体重や体脂肪、3 サイズなど目標を設定
- 携帯メールアドレスを登録して、全身コースをスタート
- 毎日メールで、今日のエクササイズ & 一言アドバイスをお届け
- 携帯サイトにアクセスして、エクササイズ(動画あり)と食事アドバイスをチェック
- 1 週間に一度、達成度チェックで頑張り度を自己採点。
- 達成度に応じて、かわいいキャラが、時には優しく時には厳しくアドバイス

エクササイズプログラムは、テレビ、雑誌などで活躍中の人気ボディデザイナー・森俊憲さん考案による、「努力対効果」の高い内容になっています。

**監修者プロフィール
森俊憲(もり・としのり)**



株式会社ボディクエスト代表。
 フィットネストレーニング歴約 20 年の「ボディデザイナー」「ダイエットという引き算ではなくボディデザインという足し算の考え方」をモットーとする。大学卒業後、京セラ(株)マーケティング部にて、約 10 年携帯電話の商品企画業務に従事。その後、Vodafone(現 SoftBankMobile)にてネットワークアプリケーション開発のプロダクトマネージャーを務める。
 会社員として働きながら自身のボディデザインを実現させたノウハウを世に広めるため独立。2007 年、株式会社ボディクエスト設立。
 これまでに、1,000 名以上への個別カウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行うほか、各種メディアでの企画監修やセミナーなどでも活躍中。現在、Allabout(オールアバウト)「男のボディケア」公式ガイドを務めている。

- ・日本トレーニング指導者協会
 - ・日本ストレンクス & コンディショニング協会
 - ・JNWA 公認インストラクター
 - ・HBA 専門家会員
 - ・Benefit One 健康アドバイザー
 - ・Life Carrier アドバイザリーボード
- 株式会社ボディクエスト Web サイト : <http://bodyquest.jp/index.html>

ダイエットドクター
全身コース

まいど、ドクター・ジングル

「くびれをつくる」
目標達成まであと、日
今日のアクションプラン
はこれ

さんの1日の適性
摂取カロリーはXXXXkcal
です。朝食:昼食:夕食
のバランスが3:4:3になる
ような食事を心掛けま
しょう。
知って得する基礎知識
食生活の見直し

・朝食はXXXkcalで
XXXXXXXX(000kcal)

・夕食はXXXkcalで
XXXXXXXX(000kcal)

・朝食はXXXkcalで
XXXXXXXX(000kcal)

・レシは加りの参考に
なさってください。同
別の別のレシでも同
様の効果が狙えます。

・登録解除はこれ

・別のメニューをご覧に
りたい場合は、「再読み
込み」を、食事メニューを保
存されたい場合は「画
面転写」をご利用くださ
い。

今日も1日がんばりま
しょう

月額315円でパーソナルトレーナーがつく!!

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地裕助・佐藤美恵 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail:press@mediaseek.co.jp

Press Release(リニューアル情報)

ダイエットドクター全身コース：エクササイズ例

【ツイストストレッチ】

股関節とわき腹を効果的に伸ばすストレッチエクササイズ。

普段あまり使われない腰まわりや太ももの裏側も気持ちよく伸ばせます。リンパの流れも促進され、ムクミや冷えも解消できるおすすめのストレッチです。

[1]脚を大きく開き、床に座る

[2]両手を肩の高さに伸ばし、右手で左つま先をタッチする。反対側も同様に
(左右交互に動作し、10回を目安に行いましょう)

太もも裏、脚の付け根は伸びにくいので、無理やり伸ばし過ぎないように、気をつけましょう。

効果を上げるためのコツ

しっかりお腹を引き上げて背筋を伸ばし、骨盤を床に立たせるようにしましょう
指先はなるべく遠くを通るようにして、背中が丸まらないように注意してください
かかとを突き出し、足裏を伸ばしましょう。

負荷を軽くするには(初心者向け)

脚を大きく広げるのがつらければ、ひざを軽く曲げて、座りましょう。ただし、かかとはしっかり押し出しましょう。



以下の項目についてもリニューアルを実施いたしました。

食べたもののカロリーがわかる「カロリーチェックツール」に、食品データが大幅追加！

今日の食事は何 kcal？ 食べたもののカロリーがわかる、カロリー事典「カロリーチェックツール」に、食事リストが大幅追加されました。

「ダイエット/ビューティ掲示板」に、検索機能が追加！

ダイエットやビューティのお悩みを、ユーザー同士で気軽に相談できるコーナー「掲示板」に、新たに検索機能が追加されました。

サイトTOP もリニューアル！

TOP をリニューアルしました。ユーザーの皆さまにとって、より使いやすく、そしてわかりやすいサイト構成になりました。

スーパーボディでは今後も、ダイエット&ビューティのモバイル情報サイトの先駆けとして、よりよいサイトにするべく、今後も一層のコンテンツ充実を図ってまいります。



<スーパーボディ概要>

サイト名 : スーパーボディ
内容 : ココロとカラダの健康をテーマに、女性の本当のキレイをいつも隣りで支援する、ダイエット&ビューティアドバイザー。ダイエット、ビューティ、カラダ、ココロの4つの切り口で、コラム・ニュース等の情報と、カロリーチェック、

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地裕助・佐藤美恵 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail:press@mediaseek.co.jp

Press Release(リニューアル情報)

美肌診断、カラダ不調チェック、などの診断ツールを用意しています。さらに数万件にのぼるデータベースを検索できる機能や、体重・体脂肪・基礎体温・月経管理ができるセルフチェックダイアリーなど便利ツールサービスも。携帯電話ならではのサービスが満載のサイトです。

アクセス :iモード メニュー/検索 健康/ビューティー/医学 ダイエット/ビューティ スーパーボディ
:Ezweb カテゴリ(メニューリスト) 住宅・健康・暮らし ダイエット スーパーボディ
:Yahoo!ケータイ メニューリスト くらし・健康 ダイエット スーパーボディ

利用料 :月額 315 円(税込)

サイト運営会社 :株式会社メディアシーク
〒106-0041 港区麻布台 2-3-5 NOA ビル www.mediaseek.co.jp 03-3224-3113(代表)



- ◆ メディアシークロゴは株式会社メディアシークの登録商標です。
- ◆ その他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。

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地裕助・佐藤美恵 (MP:090-3524-4308 E-mail:yoshie_s@d1.dion.ne.jp)

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>

TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail:press@mediaseek.co.jp