

## 業界初「コソ・トレ・イン(電車エクササイズ)」をTOQビジョンで放映開始 ～忙しくて運動時間が作れない方へ電車の中で健康習慣～



会員制総合フィットネスクラブの運営を行う株式会社東急スポーツオアシス(本社:東京都港区、代表取締役社長:平塚 秀昭、以下 オアシス)は東急線利用者の健康意識向上に向けた取り組みとして、電車内で行えるエクササイズ「コソ・トレ・イン」を開発し、東急線車両に搭載されている TOQ ビジョンで放映を開始しました。また、この電車エクササイズはオアシスのノウハウが詰まったスマートフォンアプリ「WEBGYM」内にも搭載します。

WEBGYM IOS: <https://itunes.apple.com/jp/app/webgym-/id1177334573?mt=8>

WEBGYM Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sportsoasis.webgym>

### ■開発の経緯

WEBGYM は「いつでも、どこでも、手軽にジムを持ち歩く」をコンセプトに、生活シーンの中で手軽に行えるエクササイズを提供して参りました。都内に勤務する方の平均通勤時間は58分(通勤の実態調査 2014 アットホーム株式会社)とされています。そこで、通勤時間を“健康づくりに生かしたい”という思いから、今回の電車エクササイズ「コソ・トレ・イン」が完成いたしました。

### ■電車エクササイズの内容

WEBGYM サービス内でのユーザーニーズが明確になり始め、女性ニーズの高い「美容編」や「体質改善編」、多くのデスクワーカーの悩みである「肩こり編」、男女ともにニーズの高い「ぽっこりお腹編」、またシニアの方向けの「いつまでも元気編」の5つのカテゴリがあり、全15種類をご用意しています。車両内という環境を考慮し、動きが少なく周囲に配慮をしたエクササイズを開発しました。



## ■WEBGYM アプリ内にも搭載

WEBGYM アプリ内には、電車エクササイズフルバージョンを搭載しております。「美容編」「体質改善編」「肩こり編」「ぽっこりお腹編」「いつまでも元気編」の5つにカテゴリ化され、軽快なBGMを聞きながらエクササイズを行うことが可能です。TOQビジョンCMで興味を持たれた方や東急線利用者以外の方にも、スマートフォンやタブレットで電車エクササイズをご利用いただけます。



## ■今後の展開について

今後オアシスは多くの方々へ、生活シーンのちょっとした時間でも行えるコンテンツの開発を進めて参ります。そのために他業種のパートナー様とも各種コンテンツ開発において提携していきながら、更なるサービス開発を進め、多くの方々の健康サポートを推進して参ります。

## ■WEBGYM アプリ概要

名称: WEBGYM(ウェブジム)

ご利用条件: 対応端末をお持ちの方

利用料金 : 無料 \* 一部アプリ内課金有り  
(別途パケット通信料がかかります)

対応端末: Android(Android 要件 4.4 以上)

iPhone (対応 os:iOS 8.0 以上)、iPad、Apple watch、Apple TV

iOS は、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

## ■会社概要について

商号: 株式会社東急スポーツオアシス

代表者: 代表取締役社長 平塚 秀昭

本社所在地: 東京都港区南青山2丁目6番21号 TK 南青山ビル

主な事業内容: 会員制総合フィットネスクラブの経営・企画・運営

< 本件に関するお問い合わせ先 >

株式会社東急スポーツオアシス ホームフィットネス事業本部 コンテンツ事業 稲葉

TEL: 03-5413-6481 E-mail: [webgym@sportsoasis.jp](mailto:webgym@sportsoasis.jp)