

話題のスロトレを50分間マンツーマンでサポート！ 女性限定フィットネスクラブ 「ボディリペア青山」外苑前ランニングイベント

株式会社BODYREPAIR（本社：東京都港区南青山3、代表取締役：小峰 哲士）が運営する、女性専用マンツーマンフィットネスクラブ「ボディリペア青山」では、2011年9月のスペシャルイベントとして、第二・第四日曜日にランニングイベントを開催します。当イベントは、休日にメンバー同士で気軽にランニングに取り組める、ボディリペアでも人気のイベントです。9月より非会員の方もご参加頂けるようになりました。

■イベント概要

名称：「ボディリペア ランニングクラブ」
 開催日時：毎月第2・第4日曜日（冬季は休み）
 実施場所：神宮外苑周辺
 走行距離：約3km（予定）
 費用：参加料 500円（税込）
 ランニングクラブ初回登録料 4,000円（税込）
 ※会員の方は登録料 3,000円（税込）
 参加特典：クラブメンバー限定Tシャツをプレゼント



外苑周り約3kmのコースを予定しています。

ボディリペア青山はダイエットを目的とした、女性専用のダイエット・トレーニングフィットネスジムです。今話題の短時間かつ効率的な“スロートレーニング”を中心に、個々人にあったマンツーマントレーニングを通して、美しいカラダ作りをサポートしています。お客様だけでなく、スタッフも全員女性のため、男性の視線を気にすることなく、気軽に本格ダイエットに取り組んで頂けます。

<読者プレゼントとしてマンツーマントレーニング無料体験チケットをご提供します>

ランニングクラブの非会員様の募集を記念して、読者・視聴者の方へ読者プレゼントとして「ボディリペア青山」の無料体験チケットをご提供いたします。トレーナーによるカウンセリングから、体組織測定、マンツーマントレーニングと、たっぷり1時間以上の充実コースです。スロートレーニング未経験者の方にも、分かりやすくお教えするので初心者にもぴったりで、ご提供数に関してはお問合せ下さい。

【ご提供チケット】

「パーソナルトレーニング体験コース」
 無料体験チケット（3,150円分）

http://www.bodyrepair.jp/first/p_taiken/index.html

チケット利用期限：チケット発送日より6ヶ月間
 ご利用には事前の予約が必要となります。

【読者からのお問い合わせ先】

ボディリペア青山
 電話：03-5474-3131

【応募先】

株式会社BODYREPAIR 広報事務局（カラーズ内）
 〒142-0061
 東京都品川区小山台1-3-14-1F カラーズ内

女性のダイエットを実現する「ボディリペア青山」のトレーニング 3つの特徴



■ 完全女性専用、スタッフも全て女性

お客様が女性限定だけでなく、スタッフ含め全員が女性のため、汗や化粧崩れ、服装などを気にすることなく、トレーニングに集中することができます。女性スタッフならではの、きめ細かいトレーニングアドバイスも特徴です。また、トレーニング機器は全て、女性用の一回り小さいサイズを使用しています。



■ マンツーマンだから続く！パーソナルトレーナー制度

ボディリペア青山では、パーソナルトレーナー制度（マンツーマン指導）を中心にしています。担当トレーナーが気になる箇所や鍛えたい箇所を事前に個別ヒアリングし、お客様にあった効果的なトレーニングメニューを提案します。1回50分のトレーニング中は、トレーナーが付き添いでサポートするため、一人では諦めがちなトレーニングも続けることができます。毎回異なるトレーニングメニューのため飽きることなく続けられます。もちろん、フリーでジムを利用頂くことも可能です。



■ 本格的なスロートレーニング

短時間で効果的に美しいカラダを手に入れていただくため、ボディリペアでは、近年話題の「スロートレーニング」を女性専用アレンジした、オリジナルのスロートレーニングを採用しています。

弱い関節には余計な負荷をかけず、また、その日の体調を見ながらパーソナルトレーナーがお客様に合ったトレーニングメニューを作成します。

■ ボディリペア青山オリジナルの「スロートレーニング」

スロートレーニングとは、筋肉トレーニングの一種で、ゆっくりした動作で筋肉に負担をかけ、遅筋と速筋を同時に鍛えるトレーニングです。通常のトレーニングと比べ、成長ホルモンが多く分泌されるため、脂肪が分解されやすく、基礎代謝が高まることで、太りにくい体質を導きます。肌の弾力を維持する働きもあるため、質の高いアンチエイジング効果をもたらします。

ボディリペア青山では、今話題のこのスロートレーニングを独自にアレンジし、女性のために効果&効率を最大限に高めたオリジナルのトレーニングを採用しています。トレーニング終了までパーソナルトレーナーがマンツーマンでサポートするので、今までトレーニングが苦手で諦めがちだった方でも、安心して最後まで取り組んで頂けます。

トレーニングの他にも、エステや管理栄養士による日常生活での食事についてのカウンセリングや、独自のサブドリリンクも販売しており、様々な女性のライフスタイルに合わせた「女性の美」を追求しています。



●トレーニング料金例

・レギュラー会員	入会金	31,500円	月会費：21,000円
・パーソナルトレーニング	1回券	3,150円	5回券 14,490円（チケット制）
・30日間集中ダイエット		50,400円	

●エステ料金例

・クイックボディケア	10分	1,200円
・セルライト除去	1回35分	11,700円
・骨筋マッサージ	1回50分	8,700円
・小顔コース	1回60分	9,000円

※エステは非会員様でもご利用可能です。なお、上記料金は会員価格（税込）です。

『ボディリペア青山』

電話 03-5474-3131
所在地 東京都港区南青山3-4-8 トレディカーサB1
アクセス 表参道駅8分・外苑前駅5分
営業時間 月～金 8：00～23：00 / 土日祝 10：00～20：00
休館日 第3金曜日・年末年始
※月によって異なる場合もございますのでHPでご確認下さい。
URL <http://www.bodyrepair.jp/>



ボディリペア青山 エントランス外観
外苑前駅から徒歩5分の落ち着いた立地で、
仕事帰りに気軽に寄れるのも魅力です。

<会社概要>

会社名 株式会社BODYREPAIR
住所 東京都港区南青山3-4-8 トレディカーサB1F
創業 2005年3月
資本金 1,000万円
代表者 代表取締役 小峰 哲士
連絡先 TEL：03-5474-3131



メディア関係者に限り、無料での体験取材等もご対応させていただきます。
男性の体験取材も対応可能ですのでお気軽にお問合せ下さい。

【読者・視聴者からのお問合せ先】

ボディリペア青山
電話 03-5474-3131

【当リリースや取材に関するお問合せ先】

株式会社BODYREPAIR
広報事務局（カラスズ内）担当：猪狩（いかり）
ikari@colors-ag.co.jp
電話：03-6412-8721 FAX：03-6412-8261
<http://www.bodyrepair.jp/>