

10月10日体育の日、ランニングイベント 『ダイエットRUN』 筋トレとランニングで脂肪を燃焼 ～ 女性専用フィットネスクラブ「ボディリペア青山」～

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10月10日（月・祝）の「体育の日」に合わせ、会員以外の一般の方に向けた限定プログラムとして、スロートレーニングとランニングを組み合わせた、脂肪燃焼プログラム『ダイエットRUN』を実施いたします。

『ダイエットRUN』は、成長ホルモンの分泌を促すことで、効率的なダイエットを導く「スロートレーニング」と、ランニングを組み合わせた、脂肪燃焼スペシャルプログラムです。

筋肉トレーニングを行うと筋肉に乳酸が溜まり、成長ホルモンが分泌されます。スロートレーニングは、ゆっくりした動作で筋肉に負荷をかけることで、通常のトレーニングよりも多くの成長ホルモンを分泌させることができます。成長ホルモンには、脂肪分解作用があり、成長ホルモンが分泌された状態で有酸素運動を行うことで、さらに効率的に脂肪を分解されることができます。

当プログラムでは、スロートレーニング後に、有酸素運動であるランニングを20分間行うことで、短時間で効率的に脂肪を燃焼させることができます。ランニング後には、ペアストレッチを行うことで、筋肉の疲労を溜まりにくくし、代謝を向上させ、痩せやすい体を導きます。

ダイエットを目的にランニングを行う方にも、体育の日にスロートレーニング+ランニングで痩せやすい体を手に入れるきっかけにいただければ幸いです。

『ダイエットRUN』（75分）

- 日時：2011年10月10日（月）（祝・体育の日）
10時～12時／15時～17時 計2回
- 場所：ボディリペア青山から青山墓地緑道（約3km）
- メニュー内容：
 - ・準備体操 10分
 - ・グループでのスロートレーニング 20分
 - ・屋外でのランニング 20分
 - ・ペアストレッチ 25分
- 価格：3,500円（税込）
- 対象：会員以外の方
- 定員：各回最大6名



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クラブです。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。

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

お客様だけでなく、受付スタッフも含めて全スタッフが女性のため、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）を中心にサポートしています。気になる箇所や鍛えたい箇所を、担当トレーナーが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分間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て行うことができます。毎回異なるトレーニングメニューを用意するため、飽きることなく続けられます。もちろん、トレーナーをつけずに、お一人でご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、ボディリペア青山では、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として採用しています。

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荷をかけ、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。トレーニング時間内は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な方も、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 | etc |

●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 | etc |

※エステは会員以外の方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
オープン 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（カラース内）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/>

ボディリペア青山
東京都港区南青山3-4-8 トレディカーサB1
TEL：03-5474-3131