

女性専用フィットネスクラブ「ボディリペア青山」 遺伝子検査とスロトレで正月太りを最速ケア！ 「30日間緊急ダイエット」プログラム

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、非会員の方へ向けた正月太り解消プログラムとして、「30日間緊急ダイエット」を2012年1月限定で実施いたします。

年末年始はついつい食べ過ぎてしまい、毎年その対策に苦労されている方も多いと思います。ボディリペア青山では、肥満遺伝子検査と、筋肉に負荷をかけ最大限の効果をもたらすスロートレーニングを組み合わせ、期間限定プログラム「30日間緊急ダイエット」をご提供いたします。1ヶ月（計12回）の期間、自分の体質に合ったトレーニングと食事指導を行うことで、脂肪を燃焼させると共に、筋肉量を増やし基礎代謝を上げることで、太りにくい身体へと導きます。

人の身体は、それぞれ異なる肥満遺伝子を持っています。この肥満遺伝子を検査することで、どんな食べ物で太りやすく、どのトレーニング方法が痩せやすいのかが判明します。体質によっては、食事制限が逆効果となることもあり、効率的なダイエットには肥満遺伝子の把握が必要不可欠といっても過言ではありません。

「30日間緊急ダイエット」は、簡単な検査で自分の肥満遺伝子を特定でき、検査結果から専属トレーナーが、それぞれの体質に合わせたトレーニングプランを作成するため、最適なダイエットを行うことができます。さらに、管理栄養士による日々の食事へのアドバイスも受けられるため、食生活の改善にも役立てられます。また、トレーニング期間には、セルライト除去やアロマオイルマッサージなど、エステ併設の「ボディリペア青山」ならではの特典もお付けしたプログラムとなっています。

今まで、ダイエットに挫折しがちであった方は、ダイエットの方法自体が体質に合っていなかっただけかもしれません。「30日間緊急ダイエット」の体質に合わせたトレーニングで、正月太りの解消を最短で行ってはいかがでしょうか。専属トレーナーがマンツーマンで最後までサポートするため、トレーニングを諦めがちであった方にも最適なプログラムです。

■30日間緊急ダイエット プログラム（計12回）

- ・肥満遺伝子検査
 - ・BOCA（体組成測定） 全3回（初回、2週間後、4週間後）
 - ・トレーニングメニュー作成
 - ・スロートレーニング（約50分／1回） 全12回（週3回×4週分）
 - ・食事改善指導（1回）：土佐百合子（管理栄養士）
 - ・セルライト除去（35分コース）
 - ・アロマオイルマッサージ（30分コース）
- 価格：108,000円（税込）



<代表的な肥満タイプ別対策>

タイプ	ADRB3（リンゴ型）	ADRB2（バナナ型）	UCP1（洋ナシ型）
特徴	糖質の代謝が苦手なため、エネルギーを体脂肪として蓄えやすいタイプ。パンやごはん、麺類などを好む傾向があり、お腹周りが太りやすい体質です。	たんぱく質の代謝が高いため、筋肉が付きやすく、ほっそりとした体形になりやすいタイプ。一旦太ってしまうととに戻りづらい体質です。	脂質の代謝が苦手なため、下半身が太りやすいタイプ。下半身に皮下脂肪が付きやすく、炭水化物を抜くとかえって逆効果になることも。
食事対策とトレーニング対策	炭水化物を控え、有酸素運動と上半身を中心としたトレーニングが効果的です。	食事をしっかりと摂り、全身のトレーニングで、筋肉量を増やす対策が効果的です。	脂質を控え、下半身をメインにしたトレーニングが効果的です。

<30日間緊急ダイエット（計12回）> 価格：¥108,000（税込）

肥満遺伝子は、専用の綿棒で口の中をこするだけで簡単に検査できます。

さらに、身長や体重、筋肉量など部分ごとの身体状況を、BOCAと呼ばれる体組成測定で計測いたします。

各分析結果は詳細レポートにてご提出。食事履歴なども管理栄養士が細かくチェックし、今後の食生活改善のための指導をいたします。

トレーニングでは、パーソナルトレーナーが個別のカウンセリングを行い、お客様の体質やコンディションに合わせた30日のスロートレーニングメニューを作成、1ヶ月の間マンツーマンでサポートいたします。

分析結果はレポートでご提出。管理栄養士による、細かな食事改善指導も行います。



肥満遺伝子分析結果



現在体重と減量目標



食事履歴の添削



食生活の分析・指導

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、独自のサプリ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。



『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/>

<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



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。



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（カラーズ内）担当：猪狩（いかり）
ikari@colors-aq.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