

“女性限定”スロートレーニングのボディリペア青山

「90日間完全ダイエット」プログラムメニューを強化 話題の美容痩身機器「キャビフル」で脂肪燃焼を促進！

産後復帰やブライダルダイエットにも最適の3ヶ月メニュー

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、女性専用パーソナルトレーニングジム「ボディリペア青山」では、トレーニングとエステを組み合わせた「90日間完全ダイエット」のメニューを、2012年9月よりリニューアルいたしました。

「90日間完全ダイエット」は、効率的なダイエットを実現する「スロートレーニング」を中心に、エステメニューを組み合わせたスペシャルコースです。9月よりエステメニューに、超音波とラジオ波による施術を同時に行える、今話題の最新式美容痩身機器「キャビフル」を新たに追加。トレーニングメニューには、自重による抵抗で筋肉を増強する全身のトレーニング機器「TRX®」を導入。今まで以上に効果的にダイエットの成功を導くメニューとして、リニューアルいたしました。

トレーニング前には、個別カウンセリングでそれぞれの目標設定を行い、達成のためのプランを設定いたします。体組成測定（BOCA）や栄養カウンセリング、ペアストレッチもメニューに組み込まれており、「無理のないプランで体質改善をしたい」、「産後の身体をなんとかしたい」など、目的別に最適なプログラムをパーソナルトレーナーがコーディネートします。ダイエットの成功に向けて、専属のトレーナーが3ヶ月の間フルサポートいたします。

「90日間完全ダイエット」は、体質改善をされたい方や産後の体型が気になる方、ブライダルまでの集中ダイエットなどにぴったりのコースです。ぜひこの機会に「キャビフル」や「スロートレーニング」「TRX®」の効果を実感していただければ幸いです。

「90日間完全ダイエット」

<コース内容>

- | | |
|-------------------------|-----|
| ・パーソナルトレーニング（TRX®含む）50分 | 30回 |
| ・エステ（キャビフル）40分 | 15回 |
| ・栄養カウンセリング（管理栄養士） | 1回 |
| ・体組成測定（BOCA） | 4回 |
| ・ペアストレッチ 45分 | 1回 |

<価格>

- 一般：390,600円（税込）
 会員：283,500円（税込）

※会員限定特典：期間中はエステ追加全て30%オフ



パーソナルトレーナーがダイエットの成功をサポート！



話題の美容痩身機器「キャビフル」

キャビフルは、キャビテーション（超音波エステ）とラジオ波が同時に施術できる、今話題の最新式美容痩身機器です。脂肪細胞に働きかける特定の周波数の超音波をあてることで、脂肪細胞やセルライトを減少させると同時に、ラジオ波（高周波）による深部温熱効果で脂肪燃焼を促進します。さらに、LEDライトが皮膚細胞を活性化し、美肌・引き締め効果をもたらします。今までそれぞれ別の機器で施術していた、ラジオ波とキャビテーションが同時に施術できるため、短時間での効率的な施術が可能となりました。



TRX®を導入

TRX®は、ロープを使い重力と自重を活用することで、数百種類のエクササイズを行うことができるサスペンショントレーニングです。

筋力だけでなく、体幹やバランス力を同時に鍛えることができ、さらに体の位置を変えるだけで、簡単に負荷の強さを変えることができます。自重を利用することにより、高価なエクササイズマシンにも劣らない優れたパフォーマンスと機能性を発揮いたします。

スロートレーニングと組み合わせることで、さらに効果的なダイエットを可能にいたします。

■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、太りにくい体質へと導きます。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。



YouTubeでもトレーニング風景を公開中！

<http://www.youtube.com/user/BodyRepairAoyama>

『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/>



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-ag.co.jp
電話：03-6412-8721 FAX：03-6412-8261
<http://www.bodyrepair.jp/>