

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」

「90日間完全ダイエット」1月よりカウンセリングを強化

ミリ単位の身体メジャーリングで、さらに効果を実感していただけます

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、2013年1月3日より「90日間完全ダイエット」のメニューを強化し、新たに「BODYカウンセリング」を追加いたしました。

「90日間完全ダイエット」は、3ヶ月の期間でトレーニング、エステ、食事指導、体組成測定をトータルでサポートする、ダイエットに特化したオリジナルのトレーニングプログラムです。

2012年9月には、最新式美容痩身機器「キャビフル」を採用。そしてこの度、トレーニング期間中のダイエットの不安や悩みをトータルに相談したいというお客様の声を反映し、さらにメニューを強化。計3回のカウンセリングメニューを加えることで、ダイエットの成功をさらに近づけるプログラムメニューへとリニューアルいたしました。

「BODYカウンセリング」にはカウンセリング以外にも、マシンでの体組成測定（BOCA）に加え、ミリ単位で身体の細部を採寸測定いたします。さらに身体を写真で比較し客観的な自分の姿を見比べていただくことで、より効果を実感できモチベーションアップにもつなげていただける内容にいたしました。真剣に痩せたい方に向けたフルサポートのダイエットプログラムとして、今まで以上に効果を実感いただけるメニューとなっています。

「90日間完全ダイエット」

- 料金 会員：283,500円（税込）
一般：390,600円（税込）

※会員限定特典：期間中はエステ追加全て30%オフ

- 実施期間 トレーニング開始日より90日間
- 申込み方法 下記WEBサイトよりお申込ください
<http://www.bodyrepair.jp/>

〈コース内容〉

- | | |
|---------------------|-----|
| ・パーソナルトレーニング | 30回 |
| ・痩身エステ（キャビフル40分） | 15回 |
| ・BODYカウンセリング | 3回 |
| (BOCA/メジャーリング/写真撮影) | |
| ・栄養カウンセリング（管理栄養士） | 1回 |



身体の部位ごとに細かくサイズを測定し、
目的に合わせた個別のカウンセリングを行います

エステ併設のトレーニングジムならではのダイエットメニュー

「90日間完全ダイエット」では、効率的なダイエットを実現する「スロートレーニング」と、本格エステでも利用されている話題の最新式美容痩身機器「キャビフル」を使用した痩身エステで、ダイエットのサポートをいたします。運動後に痩身エステを行うことで、さらに効率良く脂肪を燃焼。筋肉の疲労回復にも繋がり、トレーニングをより効果的なものにします。体质を改善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を希望されるお客様に特に好評なトレーニングプログラムです。

■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「大人の女性の健康美」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>



«ボディリペア青山の特徴»

- スタッフも全て女性の完全女性限定施設
- パーソナルトレーナーによるマンツーマンサポート
- 専用エステルーム併設でトレーニング後の疲労もスッキリ解消

『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。

報道関係者の方に限り、無料体験取材等も対応可能です。
その他、取材協力等のお問合せなどお気軽にお問合せください。

【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/>