

## 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」 女性専用ダイエットジムにパートナーストレッチ登場！ ストレッチで始める春のカラダ動かし習慣

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、今話題のパートナーストレッチを新たに導入、会員以外の方へ向けて、2013年3月から4月までの期間限定でご提供いたします。

ボディリペア青山はダイエットを本気で考えている女性のための、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。これから春に向けての新生活シーズン、今まで体を動かす機会が少なかった会員以外の方にも、手軽に体を動かす習慣をつけていただきたいという思いから、2人で行うストレッチ「パートナーストレッチ」を3月から4月までの期間限定でご提供いたします。初回のみ、お試しコースとして通常6,875円相当のパートナーストレッチ1回（45分間）を4,200円でご提供いたします。

近年専門店も続々オープンし、今注目が集まるパートナーストレッチ。ボディリペア青山では、女性に特化した専属パーソナルトレーナーが、身体の仕組みや理論に基づきストレッチをサポートいたします。1人では伸ばしきれなかった部分も伸ばすことができ、マッサージでの一時的な気持ち良さとは一味違った爽快感を味わえます。トレーナーに身体を委ねればよいので、体を動かすのが苦手な方にも最適です。これまでカラダを動かす機会が少なかった女性に、ぜひ味わっていただきたいメニューです。

### パートナーストレッチ

#### ■8回チケット

45分×8回 55,000円（税込）

※トレーニング開始日より1か月間、  
ご自由な日にご利用いただけます（要予約）

#### ※初回限定お試し

45分×1回 4,200円（税込）

お申し込みはHPより

<http://www.bodyrepair.jp/>



### <ストレッチの効果>

- ・硬くなった筋肉を伸展させることで筋肉の弾力性、柔軟性を取り戻し、疲労回復にも効果があります。
- ・血液やリンパの流れを改善することで、老廃物を除去し基礎代謝が上がります。
- ・関節可動域の向上にも効果があり、怪我の予防やパフォーマンスアップにも繋がります。

### ●こんな女性にオススメ

肩や腰などにコリを感じる、疲れやすい、身体が硬い、運動するまでの勇気が出ない、健康に対して何かしたい

## ■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「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（カラース内）担当：猪狩（いかり）  
[ikari@colors-ag.co.jp](mailto:ikari@colors-ag.co.jp)  
電話：03-6412-8721 FAX：03-6412-8261  
<http://www.bodyrepair.jp/>