

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」

## 夏季限定30日間スペシャル痩身プログラム

### 夏直前！1ヶ月間“スロトレ”効率ダイエット

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6月から8月までの3ヶ月の期間限定で「サマータイムダイエット30日間プログラム」をご提供いたします。

当プログラムは、これから夏に向けて「限られた時間で効率的に痩せたい」という女性のために、全12回のパーソナルトレーニングと、最新マシンを使用したエステやマッサージなどをパッケージにした、お得な30日間のスペシャルダイエットプログラムです。

計3回の体組成測定で体の部位を細かく測定し、痩せたい箇所やコンディションに合わせて最適のプログラムメニューを作成いたします。個人の状況に応じてマンツーマンで指導するため、トレーニングが初めての方でも安心です。トレーニングは低負担で効率的な“スロトレ”（スロートレーニング）を中心に、最新式美容痩身機器「キャビフル」を使用した痩身エステや、リンパマッサージをベースとしたアロママッサージを組み合わせ、痩せやすいカラダづくりを目指し、1ヶ月の期間トータルでサポートいたします。さらに、管理栄養士による個別カウンセリングで、毎日の食生活を分析・改善し、太りにくい食生活をアドバイスいたします。

#### 「サマータイムダイエット30日間プログラム」

- ・体組成測定（B.O.C.A） 3回
- ・パーソナルトレーニング（約50分/1回） 12回
- ・痩身エステ CAV-FL（キャビフル） 1回
- ・アロママッサージ 1回
- ・栄養カウンセリング（管理栄養士） 1回

価格：78,000円（税込）※通常 98,000円相当

実施期間：2013年6月～8月（スタートより1ヶ月間）

利用時間：8：00（土日祝 10：00）～18：00

対象：会員以外の方



軽めのダンベルなどを使用し  
ゆっくりとトレーニングを行います

#### 「スロトレ」はなぜダイエットに効果的？

スロトレはその名の通り、ゆっくりとした動作で行うトレーニングのことです。スローな動作により継続的に血管内を酸素不足にさせることで、乳酸を蓄積させ、脂肪分解作用のある成長ホルモンの分泌を促します。

脂肪は成長ホルモンの持つ脂肪分解作用によって分解された後、遊離脂肪酸になります。この状態の脂肪は燃焼しやすく、トレーニング後にウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせることで、更に効果的に脂肪を燃焼することができます。

スロトレはゆっくりした動作のため負担もなく、女性や高齢者にはもちろん、腰痛やヒザが痛い人にも行いやすいのが特徴です。

## ■ボディリペア青山オリジナルの「スロートレーニング」

ボディリペア青山では、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>



### ＜チーフトレーナー紹介＞

松井 美智子 Michiko Matsui

チーフトレーナー

資格・経歴

「NSPA公認パーソナルトレーナー (NSPA-CPT) 」

東京女子体育大学卒業

中学／高校保健体育第一種教員免許

日本ストレッチ協会認定 JSA-CSTP

赤十字救急法基礎講習修了

### 「理論と経験をもとに、健康とキレイを」

陸上競技生活のなかで筋力トレーニングの効果や必要性を感じ、女性に特化したトレーナーになりたいという思いから、東京女子体育大学卒業後、ボディリペア青山にてパーソナルトレーナーとして活動を開始しました。

“痩せたい、健康になりたい、キレイになりたい”

そうした女性の希望や目標を、最短距離で達成させるのが私の役目です。

忙しい毎日のなかで運動に時間を割くことは容易ではないと思います。だからこそレッスンではその貴重な時間で、最大限の効果を、最高のパフォーマンスが出せるよう心掛けています。

年間1,200件のレッスンを通して、これまで学んだことや経験をもとに、女性に健康でキレイになつていただくためのサポートをして参ります。

### 『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  
URL <http://www.bodyrepair.jp/>  
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。



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。

ボディリペア青山での取材協力なども可能です。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](mailto:ikari@colors-ag.co.jp)

電話：03-6412-8721 FAX：03-6412-8261