

今こそ、るべき身体に着替えよう！  
短期間・短時間でリアル・ボディへ  
**フィットネスの定義が変わる『REAL FIT』誕生**  
～ 2013.6.9[SUN] 横浜駅西口にグランドオープン～

株式会社ベンチャーバンク(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:鷺見貴彦)は、昨今注目を浴びるファンクショナル・トレーニングの専門ジム「REAL FIT(リアル フィット)」を、2013年6月9日(日)横浜駅西口にグランドオープンする。「REAL FIT」は、短期間・短時間でバランスの取れた人間本来のるべき身体、“リアル・ボディ”づくりを提唱。同社は、ホットヨガスタジオ LAVA やサウンドフィットネス FEEL CYCLEなど、常に新しいフィットネスを創造している。

■全米ではすでに常識！ファンクショナル・トレーニングとは

ファンクショナル・トレーニングは、身体の機能を高めるために安定性やバランス能力を向上させるトレーニングで、固定マシンを使わず自重を負荷に、日常動作やスポーツ等の動きに則した形でトレーニングを行い、実際に動くために必要な筋力や柔軟性を高めることを目的としたトレーニング法だ。

たとえば、「座る」「立つ」「歩く」「走る」「飛ぶ」といった日常的動作も、身体の機能を高めることで、スムーズに行うことができるようになり、また、種目を問わずスポーツのパフォーマンス向上にも繋がるため、日本でも注目を集めている。

■新次元のトレーニング「REAL FIT」

「REAL FIT」では、従来の孤独で苦痛なトレーニングではなく、仲間と共に楽しく、本格的なトレーニングができる。スタイルッシュなスタジオで、大音量の音楽の中、参加者全員が大声で励まし合いながらトレーニングに挑むことで、独りではクリアできないハードなトレーニングもこなす事ができる。

自重を負荷にトレーニングを行うので、性別や年齢、体力に関わらず同じクラスに参加することが可能になり、仲間と共に挑む「ソーシャル・トレーニング」は、新ジャンルのトレーニングスタイルだ。

■日本人のDNAを進化させる究極メソッド

メニューは、高強度ファンクショナル・トレーニングクラス「REAL FIT」と、高強度サーキット・トレーニングクラス「SPEED SHAPE」の2種類がある。

科学的根拠に基づいた HIIT(高強度インターバル・トレーニング)を取り入れ、4分間の運動で長時間の運動と同じ効果が期待できる「タバタプロトコル」や、ローイングマシンがタイムキーパーをするユニークなサーキット・トレーニング、自然とメンバー同士がコミュニケーションの取れるペア・ワークアウトなど、さまざまなトレーニングを提供。クラスはメディテーション(瞑想)で終了し、心も身体も鍛え、心身ともにバランスのとれた状態を目指す。



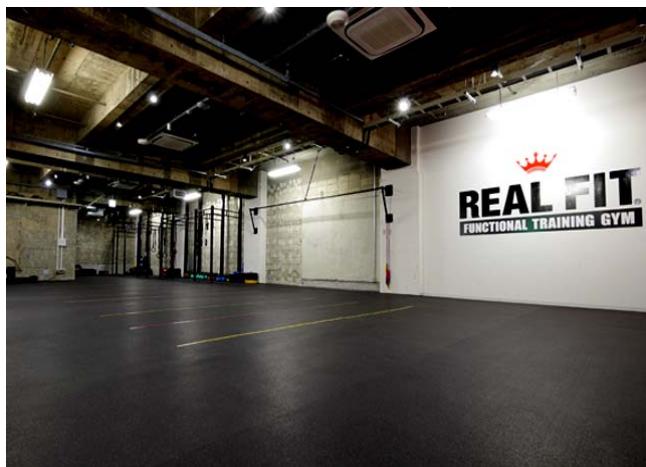
《報道関係者様のお問合せ先》

株ベンチャーバンク 社長室広報 TEL : 03-6386-3381 MAIL : press@venturebank.co.jp  
担当 : 野口(080-5931-4724) / 庄司(080-5906-5024) / 柴(080-5916-3298)  
<お客様からのお問合せ先> REAL FIT (リアル フィット) TEL : 045-317-8525

## 【ファンクショナル・トレーニングジム REAL FIT 概要】

名 称 : REAL FIT (リアル フィット)  
 所 在 地 : 神奈川県横浜市西区北幸 1-8-2 B1F(受付)  
           ※横浜駅西口より徒歩 3 分  
 電 話 : 045-317-8525  
 公式サイト : <http://www.real-fit.jp/>  
 紹介動画 : <http://youtu.be/xQ4wEaViSm4>  
 営業時間 : 6:30~23:00 ※曜日により異なる  
 定休日 : 金曜日(祝日の場合は営業)  
 価 格 : 14,700 円/月額(税込) ※クラス参加回数制限ナシ  
 事 業 主 : 株式会社ベンチャーバンク

クラス名	クラス内容
<b>REAL FIT</b>	人間本来のあるべきカラダをつくるファンクショナル・トレーニングクラス。 ワークアウト中は <b>大音量の音楽</b> の中、己の <b>限界に挑戦し、心も身体も鍛える</b> 。コーチ陣含め、参加者全員が励ましあい、 <b>大声の声援</b> の中トレーニングに挑むことで、独りではクリアできない <b>ハードなトレーニング</b> もこなす事ができる。 <b>カッコよく自分を鍛えること</b> のできるREAL FIT クラスは、まさに青春時代を思い出す『大人の部活』。
<b>SPEED SHAPE</b>	ダイエットに最適な高強度サーキット・トレーニング(HICT)クラス。 独りでは続かないトレーニングも <b>仲間と共に</b> ワークアウトにチャレンジすることで、一体感が生まれ <b>楽しくトレーニング</b> を行うことができる。 <b>有酸素運動</b> と <b>筋力トレーニング</b> を同時に実現する SPEED SHAPE クラスは、 <b>機能美</b> と <b>造形美</b> を兼ね備えた <b>魅・BODY</b> をつくる。
<b>OPEN GYM</b>	グループクラスを実施していない時間帯は、会員様向けにトレーニングスペースを開放。 <b>所属コーチが常駐</b> し、各メンバーの個別目標に合わせた <b>トレーニングメニュー</b> のアドバイスを行う。



### 《報道関係者様のお問合せ先》

(株)ベンチャーバンク 社長室広報 TEL : 03-6386-3381 MAIL : [press@venturebank.co.jp](mailto:press@venturebank.co.jp)  
 担当 : 野口(080-5931-4724) / 庄司(080-5906-5024) / 柴(080-5916-3298)  
 <お客様からのお問合せ先> REAL FIT (リアル フィット) TEL : 045-317-8525