

**体験者の85%が入会！**  
**短時間・短期間で結果が出る**  
**即効！魅 BODY 近道の秘訣は脱ダイエット！**  
**ファンクショナル・トレーニング専門ジム**

**『REAL FIT』高田馬場店オープン！ 2013.7.13[土]**



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、全米で人気となり、昨今日本でも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)」の、横浜店に続く2号店となる**高田馬場店を2013年7月13日(土)にオープン**させます。横浜店は**体験者の入会率が85%を超え**、高田馬場店は待望の都内初出店となり、今夏には初台店のオープン、更に年内に数店舗出店を計画しています。「REAL FIT」は短時間・短時間でバランスの取れた**人間本来のあるべき美しい身体“魅 BODY”づくりを提唱**していますが、この驚異的な入会率の理由は①「即効で身体が変わるのを感じた！」②「限界まで仲間と楽しく頑張れた！」③「抜群の爽快感！」です。株式会社ベンチャーバンクは、ホットヨガスタジオ LAVA やサウンドフィ트니스 FEEL CYCLE など、常に新しいフィ트니스を創造しており、そのノウハウを活かし、単に痩せるだけのダイエットから脱し、美しい身体づくりの新たなサービスとして「REAL FIT」を誕生させました。

★「REAL FIT」が選ばれる理由

■短時間・短期間で結果が出る！

全米ではすでに新常識となっているファンクショナル・トレーニングを日本人に合わせた形で提供。マシンを使った「筋肉トレーニング」ではなく、「動きのトレーニング」に着目した短時間・短時間で効果を高めるトレーニング。

■みんなで楽しくソーシャル・トレーニング

自重を負荷にトレーニングを行うので、性別、年齢、体力に関わらず仲間と一緒に行うことができるトレーニング。大声で励まし合うことで、限界まで楽しく続けることができます。

■大音量の音楽と照明

スタジオ内に響く音楽は、モチベーションをアップさせるだけではなく、声を出すのが恥ずかしい人へのお助けにも。後半は照明を落とすことで、より自分自身に集中してトレーニングを行います。

■体重の増減にこだわらない究極の美しさの追求

自重を負荷にほとんどマシンを使用せずに行うトレーニングなので、自分の身体にあった生きた筋肉がついてきます。日常動作の質も高まることで、何気ない仕草さえも美しく、人を魅了するようになるという究極の美を目指します。

## ＜ファンクショナル・トレーニング専門ジム「REAL FIT」概要＞

### ■全米ではすでに常識！ハリウッドセレブも実践するファンクショナル・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。固定マシンで辛い負荷をかけて行う従来のトレーニングに比べ、自分の体重を負荷として行い、普段の生活で使う筋力・柔軟性を無理なく、楽しく、そして短時間・短期間に高めることに重点を置きます。忙しい生活の中での身体づくりが必要なブラッド・ピットやキャメロン・ディアスらハリウッドセレブもこのトレーニングを行い、全米では一過性のブームに留まらず、人々の生活に定着しているトレーニング方法です。

「座る」「立つ」「歩く」「走る」「飛ぶ」といった人間の基本的な動作をスムーズに行うことができるようになるファンクショナル・トレーニングは、人間の身体が持つ本来の美しさを取り戻すことで、日常の何気ない行動をも輝いて魅せることができる優れたものです。

### ■ストレス発散！ソーシャル・トレーニング「REAL FIT」

「REAL FIT」では、ジムで黙々と行う従来の孤独で苦痛なトレーニングではなく、本格的なトレーニングをNYの雰囲気が漂うスタイリ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挑むことで日頃のストレス発散しながら、楽しく続ける事ができます。自重を負荷にトレーニングを行うので、性別、年齢、体力に関わらず、仲間と一緒に挑む「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です。

### ■しなやかな身体をつくる究極メソッド！

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。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分間の運動でランニングなどの運動と同じ効果が期待できる「タバタプロトコル」や、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。短時間・短期間で魅ボディを目指しながらも、常に楽しさを忘れない内容となっています。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します。

クラス名	クラス内容
REAL FIT	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</b> し、 <b>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</b> ことのできるREAL FIT クラスは、まさに青春時代を思い出す『 <b>大人の部活</b> 』。
SPEED SHAPE	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>仲間と共にワークアウトにチャレンジ</b> 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>有酸素運動と筋力トレーニング</b> を同時に実現するSPEED SHAPE クラスは、 <b>機能美と造形美</b> を兼ね備えた <b>魅・BODY</b> をつくる。
OPEN GYM	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のアドバイス</b> を行う。

## ＜REAL FIT 高田馬場店 施設概要＞

名 称 : REAL FIT 高田馬場店 (リアルフィット タカダノババテン)

所 在 地 : 東京都新宿区高田馬場 2 丁目 16-2 土屋ビル 2F(受付)

電 話 : 03-6233-9472

公式サイト : <http://www.real-fit.jp/>

紹介動画 : <http://youtu.be/xQ4wEaViSm4> (QR コードは右になります→)

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



### ＜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:柴(080-5916-3298) / 庄司(080-5906-5024) / 野口(080-5931-4724)

＜お客様からのお問合せ先＞ REAL FIT 高田馬場店 TEL:03-6233-9472