

プレスリリース
報道関係者各位



短時間・短期間で確実に身体が変わる！

仲間と楽しく ソーシャル・トレーニング！

新しい自分のフィールド『オトナの部活』

ファンクショナル・トレーニング専門ジム

最大スタジオ『REAL FIT 東京オペラシティ初台店』OPEN！

2013年10月19日(土)

A collage of five photographs illustrating various aspects of the gym environment:

- A chalkboard titled "Real Fit" showing a "Training Pyramid" diagram and a list of exercises with their counts: Squat (30), Push up (25), Sit up (20), Burpee (15), Pullup (10).
- Two people performing box jumps over wooden boxes.
- Two women performing burpees on the floor.
- Three people (two men, one woman) performing a circuit of exercises including box jumps, sit-ups, and ring lunges.
- Two women performing a core exercise with medicine balls.

1回45分

大音量 BGM

個別サポート

楽しいゲーム性

抜群の爽快感

<プレスリリース>



2013年10月4日(金)
株式会社ベンチャーバンク

短時間・短期間で確実に身体が変わる！

仲間と楽しくソーシャル・トレーニング

新しい自分のフィールド『オトナの部活』

ファンクショナル・トレーニング専門ジム

『REAL FIT 東京オペラシティ初台店』2013.10.19 [土] OPEN

全米で人気となり、昨今日本でも雑誌で特集されるなど注目を浴びるファンクショナル・トレーニング。その専門ジム「REAL FIT(リアル フィット)」は、横浜店、高田馬場店に続く3号店であり、最大スタジオとなる『REAL FIT 東京オペラシティ初台店』を2013年10月 19日(土)にオープンします。

「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・ボディ”づくりを提唱しています。ワークアウトは、大音量の音楽の中で楽しみながら、コーチ陣含め参加者全員が励ましあい、心も身体もシェイプアップ。大きな声援の中、仲間と共にチャレンジすることで、一人ではクリアできない、続けにくいトレーニングも一体感が生まれ、楽しく身体を鍛えることができます。これはまさに『オトナの部活』であり、新しい自分のフィールドとなり、また、自重を負荷にトレーニングを行うので、性別、年齢、体力を問わず、誰もが仲間となって同じトレーニングを行うことができるのも特徴です。

■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。固定マシー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。ブラッド・ピットやキャメロン・ディアスなど、忙しい生活の中での身体づくりが必要な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ものです。

■トレーニングが楽しくなる『ソーシャル・トレーニング』

「REAL FIT」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。この仲間と一緒に挑む『ソーシャル・トレーニング』は、今の時代にあつた新ジャンルのトレーニングスタイルです。

■“暗闇フィットネス”でさらに効果UP！

クラスは、高強度ファンクショナル・トレーニングクラス「REAL FIT BASIC」と、高強度サーキット・トレーニングクラス「SPEED SHAPE」から選べます。両クラスとも、毎回異なるプログラムで飽きずに楽しく、効率よくボディメイクができ、また、メニューは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、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・ワークアウトなどを導入。クラスの後半は照明を消し、暗闇の中で集中することで、さらに効果を上げて身体を動かしていきます。ラスト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。

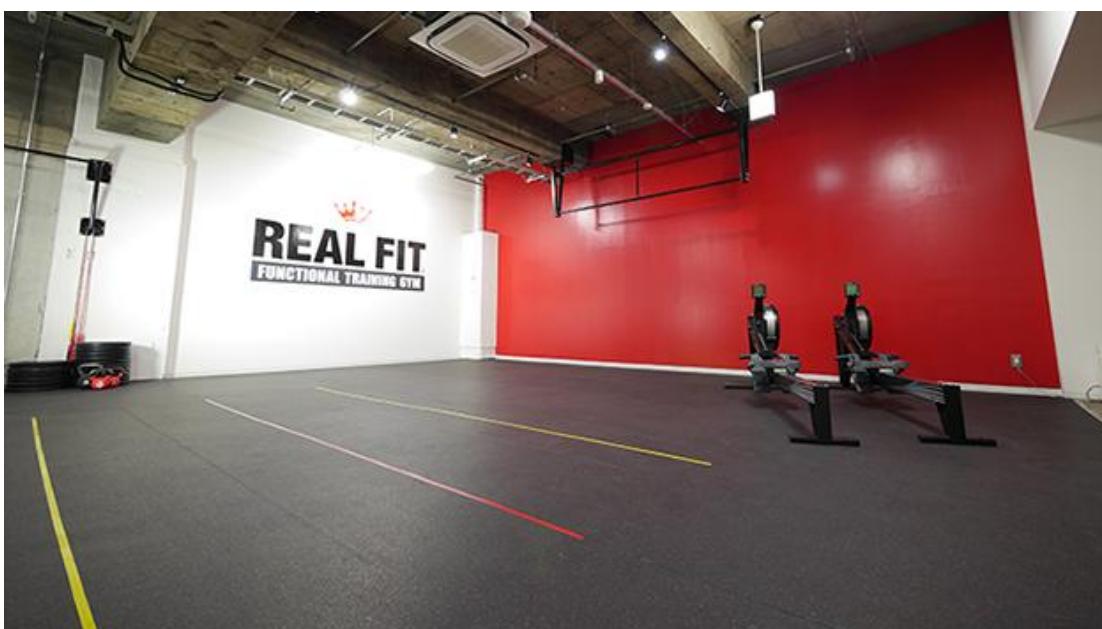


<ファンクショナル・トレーニング専門ジム「REAL FIT」概要>

クラス名	クラス内容
REAL FIT BASIC	正しいフォームを身に付け、自分にあった美しい身体をつくる！ 人間の動作の基礎となる、体幹や骨盤などの動きを正しく身につけ、効率よく確実に理想的な身体を手に入れるための基礎クラス。大音量の音楽の中で楽しく限界まで身体を動かします。クラス終了後は、確実に身体が変わっていくことが実感できます！
SPEED SHAPE	高強度サーキット・トレーニング(HICT)クラスで、確実に痩せる身体へ！ 短期間で集中し、今までにない爽快感と達成感を体感できます。45分で300～900kcalを消費。更にマシーンを使わないため、インナーマッスルが鍛えられます。むくみや冷えなどの改善にも効果的！有酸素運動と筋力トレーニングを同時に実現することで、機能美と造形美を兼ね備えた魅・ボディをつくります。
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。所属コーチが常駐し、各メンバーの個別目標に合わせたトレーニングメニューのアドバイスを行います。

<REAL FIT 東京オペラシティ初台店 施設概要>

名 称 : REAL FIT 東京オペラシティ初台店 (リアルフィット トウキョウオペラシティハツダイテン)
 所 在 地 : 東京都新宿区西新宿 3-20-2 東京オペラシティ B1
 電 話 : 03-5309-2305
 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 : 7:00～23:00 ※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 <http://www.venturebank.co.jp/>



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