

News Release

清澄白河にフィットネススタジオ&カフェ 「FREW」がOPEN

「体幹強化のツールTRX®」と「ギルティフリーグルメ」で身体機能の原点回帰を目指す

コンサルティング事業等を行う有限会社ロジックスアーツ(本社:東京都江東区、代表取締役社長:向井洋史)は、2019年4月5日(金)午後2時、カフェの街・清澄白河にフィットネススタジオ&カフェ「Studio FREW Conditionings(スタジオ・フリーュー・コンディショニングス/以下FREW)」をオープンいたします。

「FREW」のコンセプトは、カフェに行くように気軽にトレーニングができる「My Gym」です。米国海軍の訓練に用いられているサスペンショントレーナー「TRX®」を用いたトレーニングを中心に、アルティメットサンドバッグを使う「DVRT®」、ボールを使って骨格を整える「Yamuna™」、ピラティス、加圧トレーニング(BFR)のプログラムを通じて、局所的な筋肥大に偏らず、短時間で全身を整え、強化します。グループレッスン、パーソナルトレーニングに加え、好きな時間に動画を見ながら自主トレーニングに取り組んでいただける点が特長です(※「TRX®」「DVRT®」のみ)。

併設のカフェでは豆乳やスーパーフードを中心に、高タンパクでありながらカジュアルに楽しめるギルティフリー(=罪悪感のない)なフード、ドリンクを提供します。台湾の定番屋台ごはん「豆漿(ドウジャン/豆乳スープ)」や「モリンガ豆乳スムージー」といった旬のメニューを含むランチもご用意。カフェのみのご利用や、ドリンク・スイーツ・豆漿のテイクアウトも可能です。

「FREW」は運動と食の両面から、身体機能の回復をお手伝いいたします。上記レギュラープログラムのほか時季に合わせたイベント等も展開し、気軽にお立ち寄りいただける清澄白河エリアのコミュニティのひとつとして、地域活性化にも努めてまいります。



▲TRX® グループレッスンの様子

カフェメニューの一部



揚げパン「油條(ヨウティアオ)」と豆乳スープ「鹹豆漿(シェントウジャン)」
(ドリンク・スイーツ付きランチ1,300円)



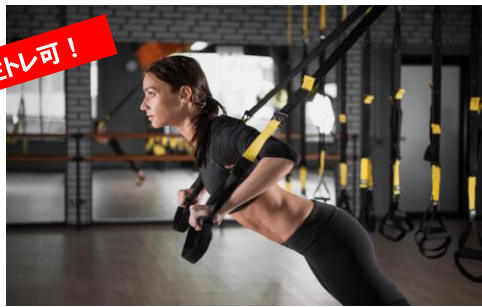
モリンガ豆乳スムージー
(500円)

施設概要

名称: Studio FREW Conditionings
住所: 東京都江東区平野2-3-16-101
電話番号: 03-5875-9535
営業時間: 平日10:00~21:00(最終受付20:00)/土日祝8:00~17:00(最終受付16:00)
オープン日時: 2019年4月5日(金) 午後2時
公式サイト: <https://studio-frew.tokyo>
公式Facebook: <https://www.facebook.com/Studio-FREW-conditionings-279769852732516/>

プログラム

自主トレ可！



TRX®

TRX®は、体を一つの運動した単位と捉え体幹(安定性・柔軟性・バランス力)向上を強化します。サスペンションを使うことで日頃鍛えることが難しい部分も鍛えることができます。スムーズに体が動くようになり、運動パフォーマンスが上がるだけでなく、人生を楽しくしてくれます。BFR®加圧との相性も抜群です。

自主トレ可！



DVRT®

DVRT®(ダイナミック・ヴァルアブル・レジスタンス・トレーニング)はアルティメットサンドバッグを使ったトレーニングです。ダンベル等典型的のツールよりも高い心拍数とエネルギー消費を引き出し、カロリーを燃やすことが実証されています。ダイエットにも適しています。BFR®と組み合わせることでさらに効果を高めます。



BFR®

血流制限(Blood Flow Restriction)トレーニングは、定められた部位をベルトで血流制限を行うことで、一般的なトレーニングよりも非常に軽い重量で同等以上の運動効果を得ることができます。成長ホルモンの分泌・血行を促進しダイエット、アンチエイジングに効果があります。TRX®、DVRT®との相性も抜群です。



Yamuna™ Ball Stretch

NY発、骨に直接アプローチする新しいボディワークのメソッドです。専用開発されたボールに体重をかけるだけで骨を本来あるべき場所に戻し、身体のアライメントを整えます。たった1回でも変化を実感頂けます。継続することで身体が生まれ変わります。



ピラティス

ピラティスは、体の深層にあるインナーマッスルを引き伸ばしながら、バランスよく機能的に体を動かすメソッドです。美しくしなやかに引き締め、動きやすい機能的な身体を作り、ダイエット、アンチエイジング、パフォーマンス向上などの効果が出ています。BFR®加圧を加えることでボディメイクを強力にサポートしていきます。

料金

※価格はすべて税込表記です

◆MyGym会員(月額会員)

登録手数料: 3,000円 / 月会費: 7,000円

TRX®・DVRT®グループレッスン: 4回目まで無料(5回目以降1,500円 / 回)

パーソナルトレーニング: TRX®・DVRT®4,500円(60分)

BFR®加圧5,500円(60分) ※体験4500円(30分)

TRX®・DVRT®自主練習: 無料

◆Drop in会員

登録手数料: 3,000円 / 月会費: なし

TRX®・DVRT®グループレッスン: 2,200円 / 回

パーソナルトレーニング: TRX®・DVRT®7,000円(60分)、BFR®加圧6,500円(60分)

ピラティス10,000円(60分)、Yamuna™ 7,000円(全身60分)、8,000円(フェイス60分)、9,000円(施術60分)

TRX®・DVRT®自主練習: 30分800円、50分1,500円

※完全個室の更衣室を無料でご利用いただけます

※My Gym会員の方でヤムナ、ピラティスのパーソナルトレーニングをご希望の方は、Drop inの価格でご利用になれます

※ピラティスはヨガマットが必要です。レンタルは300円 / 回で承ります

※回数券、2~3名のセミプライベートトレーニングも対応可能です。お問い合わせください

※グループレッスンスケジュールは公式WEBサイトをご確認ください

カフェメニュー

※価格はすべて税込表記です

高タンパクをテーマとしたメニューや、砂糖不使用のギルティフリーランチ、キヌアやチアシード、美肌効果に優れたマキベリー、モリンガといったスーパーフードを取り入れたスイーツなど、身体の中から健やかになれるフード、ドリンクを提供してまいります。スイーツ、ドリンク、豆漿(ドウジャン)はテイクアウトも可能です。



豆乳フレンチトーストのランチプレート
(ドリンク&スイーツ付き 1,300円)



アサイーチアシードプディング
(650円)



マキベリーのティーレモネード
(500円)

スタジオとカフェの雰囲気



イベント事例(例:Sound YOGA)

プレオープンイベントとして、ニューヨークで話題の「サウンドヨガ」を行いました(右写真)。生演奏と映像の中で行うヨガは、非日常的な新しい体験として、ヨガ初心者から経験者まで好評を博しました。

TRX®をはじめとするレギュラープログラムだけでなく、こうしたトレンドを取り入れたユニークなイベント(ビジョントレーニングや生音気功など)を積極的に行之、フィットネス界に新しい風を送ります。



代表・向井洋史より

スポーツから縁遠くなり、デスクワークによる肩・背中の痛みやコリをマッサージでやり過ごす日々を送っていました。ある時友人に誘われ、何の気なしにTRX®の公園朝トレに参加したところ、短時間だったにもかかわらず、身体が軽く動くように感じました。肩甲骨や股関節、コアを効果的に動かすことで、痛みや倦怠感が軽減されていたのです。

これを機に、突貫でのダイエットや局所的な筋肥大ではなく「本来の身体機能を取り戻すことで、健康な心と自信を手に入れる」ことを目的に、TRX®を主とした気軽にトレーニングできる環境を作りたいと思うようになりました。

「FREW」は、お散歩中やお昼ごはんのついでにフラッと立ち寄りいただけるスタジオです。おいしく高タンパクなギルティフリーランチ、女性にもお喜びいただけるドリンクやスイーツとともにお待ちしております。



報道関係者様からのお問い合わせ先

Studio FREW Conditionings 代表: 向井洋史、フードディレクター: 向井聖子
電話: 03-5875-9535 携帯: 080-1382-5646 E-mail: info@studio-frew.tokyo
ご見学、体験等のお問い合わせもよろこんで承ります