

日本初

## 髪と一緒にメタボもカット！EMS×VRフィットネスでメタボ予防！

有限会社ジップス、7月30日（火）に近未来型フィットネス

“じぶん<sup>ずっと</sup>キレイ”の発表会＆体験会を実施。

## 【ジムと美容室が一体化】

トータルビューティーを手掛ける有限会社ジップス（本社所在地：千葉県千葉市、代表：中里実）はEMS×VRフィットネスを組み合わせた近未来型フィットネス“じぶん キレイ”の発表会＆体験会を7月30日（火）13時にJulien Mara Beauty Complex（千葉県千葉市中央区）にて行います。EMSフルボディースーツを装着しトレーニング効率を追求した独自のエクササイズによって、1回のトレーニング時間はわずか20分で終了。効率的に負荷をかけて全身の筋肉を同時に鍛え上げられストレス解消にも効果を発揮します。

## 【今までのトレーニングは単調で苦痛だから続かない】

“じぶん キレイ”は、筋肉を電気刺激によるトレーニングサポートをするEMS（Electrical Muscle Stimulation）フルボディースーツ、VRゴーグルを装着し映像と音声を体感できるVR（Virtual Reality）を利用した、海外でも注目されているエクササイズになります。

エクササイズの時間はたった20分、それもエクササイズは週1～2回でOK！

鍛えたい部位（10部位20ヶ所）別に、負荷のコントロールでボディメイク！

エクササイズがゲーム感覚で楽しいから続けられる、続けられからメタボ予防に！

\*メタボを放っておくと糖尿病や高血圧などの複数の生活習慣病になることもあります。

3Dスキャナーで数字ではなかなか伝わりづらいトレーニング前後の身体の変化を、グラフィックではっきりと見せることで、ゲストのトレーニングに対するモチベーションも引き上げられます。

数ある運動の中でも、同じ時間で“じぶん キレイ”は効率的にカロリー消費可能です。

強度：健康づくりのための身体活動基準 2013参考

運動時間：30分（0.5h）

体重：60kgを想定し、消費カロリーを算出しています。

