

流行りの“美尻”を目指せる最新のマシンも完備

女性比率5割を目指す 24時間営業のフィットネスジム

12月7日「AC FITNESS」1号店がオープン 12月4日から事前会員登録者を対象にプレオープン

株式会社シティコミュニケーションズ(本社:神奈川県横浜市 / 代表取締役社長:三田 大明)は12月7日(土)24時間営業の会員制フィットネスジム「AC FITNESS」(以下「ACF」)をさいたま市南区にオープンします。「ACF」は従来のジムの中でも珍しく外観から中の様子を見る事ができない造りとなっており、フィットネスや身体を鍛える事に興味はあるけれど『敷居が高い』『恥ずかしい』といった層への配慮がされた“プライベート型フィットネスジム”です。また、セキュリティ面を強化、短時間で効率よく運動できるメニュー・マシンを設置する事で、都心からのビジネスパーソンや夜中の空いた時間に女性が使用しやすいなど、地域住民のニーズに沿った店づくりをしています。



左画像：「AC FITNESS」告知用ポスター画像、右上画像：女性エリアイメージ画像、グルートトレーナー使用画像

■プライベートな空間で理想のカラダを目指したい方へ

InstagramなどのSNSで、“筋肉女子”“筋トレ女子”などが流行する反面、トレーニングに興味はあるものの『未経験者にとって敷居が高い』『恥ずかしい』という考えの人もいます。「ACF」は、ジム経験が浅い人や知識がない人でも使いやすい最新のマシンや手引書※①を導入する事で、今までにジムに通った事のない層が気軽に利用しやすい環境となっています。また、男女別の更衣エリアや更衣エリア内に非常通報装置を設置する事で、セキュリティ面でも安心して利用できるよう配慮しています。引き締まったお尻を実現するグルート(臀筋群※②)トレーニングは世界中で人気があり、大臀筋を鍛える事で、男性はかっこいいお尻、女性はメリハリのあるヒップラインを作ることができます。「ACF」はMATRIX社の最新マシン「グルートトレーナー※③」を導入しており、多くの方に効率よく安全にフィットネスを楽しんでいただける環境を整えております。グルートトレーニング、安全面、アメニティなどに力をいれる事で利用者の女性比率5割を目指します。

※①3ページ目の「導入マシン」と「メニューについて」をご参照ください ※②お尻の筋肉

■あえてお決まりの“有酸素バイク”を導入しない

「ACF」1号店では、多くのフィットネスジムで導入している有酸素バイクを導入しません。南浦和地区の住民の自転車利用率の高さから、有酸素バイクによる運動よりも階段運動の必要性が高いと考え、有酸素バイクを導入せずに“クライムミル”という階段運動を行える最新型のマシンを2台導入しています。“クライムミル”複数台を24時間利用する事ができるフィットネスジムは、さいたま市内では初となります。

■女性に人気のインターネットカフェのデザイナーがプロデュース

「ACF」の内装は、インターネットカフェ「DiCE」のデザイナーが担当しており、シックで落ち着きのある空間となっています。「DiCE」は、2000年より関東を中心に展開しているインターネットカフェで、個室の広さや、高級感・清潔感などから女性のファンが多くいます。



■会員募集・プレオープンについて

・会員募集について

募集期間 : 11月19日(火)よりWEB入会を開始

登録方法 : 公式HPから、もしくは直接お電話にてご案内いたします

入会申し込みページ : <https://athleticcity.jp/join-us/>

電話 : 048-749-1092 (担当:宮内、黒木)



会員特典 : 2019年12月8日(日)までにご入会の方がもらえる特典

- ①12月分の会費が無料、1月・2月が半額の料金で利用
- ②水素水飲み放題プランが2ヶ月間無料。水素水ボトルをプレゼント
- ③先着300名様にオリジナルTシャツをプレゼント

・プレオープンについて

オープン前から店舗見学・ご入会の受付を開始します。

日時 : 12月4日(水) 時間については随時ご相談ください。

・オープン事前取材について

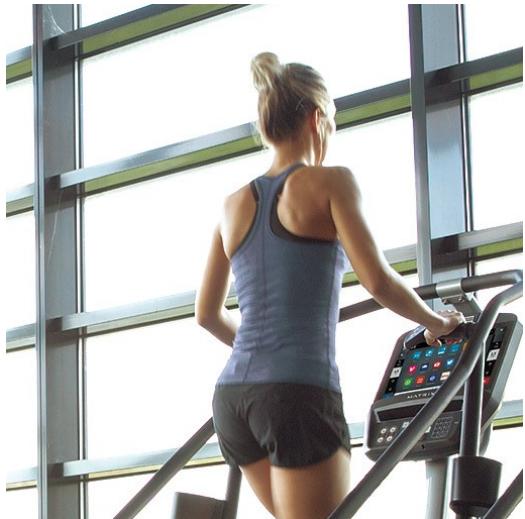
プレオープン前に、当店の体験入店や取材ができる期間を設けていますので、下記までお問い合わせください。

期間 : 11月30日(土)~12月2日(月) 時間については随時ご相談ください

■導入マシン概要

・有酸素トレーニング

クライムミル（階段運動）※右上画像参照
トレッドミル（ジョギング・ウォーキング）
エブリティカル（クロスカントリー）



・マシントレーニング

アブ/ローバック（腹直筋）
ロータリートルソー（腹斜筋）
マルチプレス（胸・肩）
ベクトラルフライ/リアデルト（胸・背中）
ラットプルダウン/シーデットロー（背中）
レッグエクステンション/カール（下半身）
レッグプレス/カーフプレス（下半身）



・フリーウェイト/自重トレーニング

グルートトレーナー※右下画像参照
メガハーフラック
ファンクショナルトレーナー²⁴
スミスマシン
バックエクステンションベンチ
アジャスタブルデクラインベンチ
マルチアジャスタブルベンチ

■メニューについて

様々な箇所に特化したトレーニングや目指したい身体への手引書として各種メニューを掲示しています。



・ベーシックメニュー（左画像参照）

初心者の方が見てもわかるような 30 分～1 時間程度で行えます

<その他メニュー例>

- ・お尻特化メニュー
- ・ウェスト特化メニュー
- ・細マッチョメニュー

メニューは上記以外にも、随時追加されていきます。

上記の他にマシンの使い方の手引書は各マシンごとに設置しています。

① ウオーム

軽い有酸素運動(5分～10分)

② マシント

種目名

時間

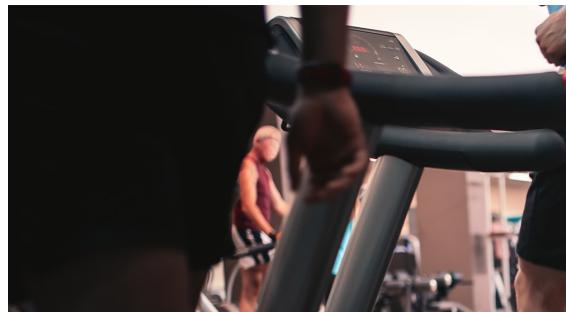
回数

■ 「AC FITNESS 南浦和店」

最新の設備にこだわりの空間、「AC FITNESS 南浦和店」は快適なフィットネスライフをご提供いたします。ACは“Athletic City”的略称で、街の運動（Athletic）文化の発展への貢献を糧として、成長を続けるブランドでありたいと願っています。



場所 : 埼玉県さいたま市南区南浦和2-36美里ビル
アクセス : JR南浦和駅東口より徒歩2分
電話 : 048-749-1092
▼店舗公式HP : <https://athleticcity.jp/>
▼店舗Twitter : <https://twitter.com/AcfSur>



◆料金プラン

- ・会費 : 7,480円/月 (税別)
 - ・IC発行手数料 : 2,000円 (税別) ・事務手数料3,000円(税別)
 - ・その他オプション
- 契約ロッカー : 1,000円/月 (税別)
水素水 : 1,000円/月 (税別)

※IC再発行時は、手数料が別途2,000円(税別)かかります

■会社概要



会社名 : 株式会社シティコミュニケーションズ
所在地 : 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町 3-33-8 アサヒビル 3F
代表者 : 代表取締役社長 三田 大明
設立 : 1995年12月20日
URL : <https://www.city-s.co.jp/>
事業内容 : 遊び・癒し・寛ぎを提供する総合エンタテインメント企業です。

＜報道関係者からのお問い合わせ先＞

株式会社シティコミュニケーションズ 広報室

TEL : 045-290-1765 FAX:045-290-1744

羽根田 幸 (090-4608-0814) 坂本 真一 (090-8347-9731)

E-mail: y.haneda@city-s.co.jp E-mail: s.sakamoto@city-s.co.jp