

### ワールドスーパーモデルプロダクション世界チャンピオンも実践! 11/15 (日) ONE JAPAN FITNESS開催決定 ～簡単おうちでタオル体操3日でウェスト-5cmのワタシ～

この度、池田ピアノ運送株式会社は（本社：神奈川県横浜市 代表取締役社長：池田輝男）は、11月15日（日）に、「本物の美を追求」をテーマに全く新しい形でお届けする、300名規模で開催するオンライン参加型トレーニングレッスン『ONE JAPAN FITNESS』を開催致します。

池田ピアノ運送株式会社では現在、ピアノの運送事業に加えサイネージ事業とフィットネス事業（パーソナルトレーナー専用レンタルルーム・フィットネス機器販売、配送設置、などの事業展開をさせていたく中で、フィットネスを提供する側、フィットネスを行う側の垣根を越え、コロナ下に、体を動かすことの素晴らしさをお伝えし、日本を元気にするというビジョンの元、当イベントを開催させていただくことを決定致しました。

## With コロナ時代に新しいフィットネスの形へ

コロナ下における様々な環境の変化から、生活スタイルや働き方が見直される昨今。改めて健康・運動の大切さがクローズアップされています。ジム通いや、自宅での筋トレも楽しくなければ続けられない。辛くて辞めてしまう。そんな人を減らし、トレーニングの楽しさや素晴らしさを全国の皆様に届けたい。そんな思いで「全力で楽しいを届ける」をコンセプトに達成感や充実感を共有できる熱いレッスンの時間をご提供致します。



## エクササイズの内容

### コロナ太りも撃退タオル体操

■今回はコロナ太りを撃退するおうちで簡単3日でウェスト-5cmのタオル体操をご紹介します。

### その他エクササイズ内容

■5種類の基本的なトレーニングとなります。主にスクワット、腹筋、背筋、有酸素運動などを行います。脚、お尻、背中、腰、お腹、胸、肩・二の腕、首の引き締めにも効果的なトレーニングを参加者全員で実施致します。

### 質問コーナー

■講師による美容の秘訣や健康・トレーニングに関する質問コーナーもございます。

## 講師紹介

### 川人将裕

<Profile>

1986年11月22日生まれ。  
LEADOFFice株式会社代表取締役  
日本筋カトレーニング推進協会理事

World Super model production2019日  
本人初のチャンピオン、ミスユニ  
バースインターナショナルチャンピ  
オンの担当トレーナーを務める。

年間300名以上の新人トレーナーを  
育成するとともに、研修担当講師の  
育成も努める。



### Baby Lion

<Profile>

1998年生まれ。  
インスタグラマー、フリーモデル  
として活動。自身の健康上の悩みの  
解決のために運動を始めたことが  
きっかけで、  
トレーナーを志し現在はフィットネ  
ストレーナーとしても精力的に活動  
している。

最近では、TV出演も多数あり、更に  
活動の幅を広げる。



# あなたもリモート太り予備軍！？ 簡単チェックシート

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 週1回以上運動していない  | <input type="checkbox"/> 食事を抜くことがあったり過食がある  |
| <input type="checkbox"/> 毎年風邪をひきやすい    | <input type="checkbox"/> 長時間立っているのがつらい      |
| <input type="checkbox"/> 体を動かすことが億劫である | <input type="checkbox"/> 腕がスムーズに上がらない       |
| <input type="checkbox"/> ひどい冷え性だ       | <input type="checkbox"/> 中腰の姿勢を長く続けられない     |
| <input type="checkbox"/> お腹や手足の先が冷える   | <input type="checkbox"/> 駅の階段を上がると太ももの筋肉が張る |
| <input type="checkbox"/> 体温が35度台である    | <input type="checkbox"/> 寝てもなかなか疲れが取れない     |
| <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をすることが多い | <input type="checkbox"/> 同年齢の人より老けて見えると思う   |

## 美のチャンピオンも実践 おうちで簡単 タオル体操

急激な社会情勢の変化で、リモートワークが定着している今日。新型コロナウイルスの流行により、テレワーク・リモートワーク・在宅勤務を導入する企業が増加。しかし、自宅でテレワークをしている内に肩や腰などを痛めたという方も多いのではないのでしょうか？姿勢が悪くなることで、腰痛肩こりもちろん、猫背などになりさらにはぽっこりお腹も誘発します。

今回は、World Super model production世界チャンピオンも劇的な体質改善につながった、タオル体操をお伝えします。おうちで簡単3日で-5cmを実現し、リモートワークの大敵ぽっこりお腹と一緒に撃退しましょう。



① タオルを肩甲骨の位置に掛け胸を張る

② 足の幅は腰幅



③ タオルの位置がずれないようにスクワット。

※ 1 膝が前に出ないように注意しましょう

※ 2 胸は常に張りましょう

## 協力企業様ご紹介

この度、シャープマーケティングジャパン株式会社様よりイベント協力企業様としてご支援賜っております。

### 【イベント開催概要】

- イベント名：「ONE JAPAN FITNESS」
- 日時：2020年11月15日（日）13時スタート / 15時終了（予定）
- イベントサイト：<https://peatix.com/event/1676101/view>
- 参加費：詳細イベントサイト記載
- お申し込み：事前申し込み制 ※上記URLよりお申し込み可能

※感染症対策として、下記の取り組みを行わせていただきます。

- 入口 サーマルカメラ 除菌アルコール 次亜塩素水噴霧スプレー設置
- 会場内 次亜塩素水噴霧器設置
- ソーシャルディスタンスを考慮した人数制限

### <本件に関するお問い合わせ>

池田ピアノ運送株式会社 広報事務局（株式会社フロンティアコンサルティング内）  
担当：鈴木

TEL：070-6523-2246 / E-mail:m-suzuki@frontier-c.co.jp

# <お申込用紙>

## FAX 03-6893-3634

以下の必須事項をご記入の上、上記のFAX番号までご送付ください。  
メールでのお申込みは < m-suzuki@frontier-c.co.jp > 宛にご参加の旨をお送りください。

### イベント名 : ONE JAPAN FITNESS

ご取材  ご欠席

#### 概要

日時 : 11月15日(日)13:00~15:00

#### タイムライン

13:00~15 挨拶	14:20~14:30 ストレッチ ヨガの要素を取り入れた
13:15~25 ウォーミングアップ	ストレッチをし、カラダの状態を整えます。
13:25~14:00 筋トレ	
①科学的根拠に基づいた運動をレクチャー	14:30~14:50 質疑応答タイム
②フォームの説明	14:50~15:00 案内 並びに 主催者挨拶
14:00~14:20 有酸素運動	

会場 : サイネージクリエイティブLab

住所 : 東京都江東区越中島 2丁目 1-38

公共交通機関のアクセス : 越中島駅より徒歩 6分

駐車場 : 会場に駐車場がございます

※インストラクターに対し、  
インタビュー等のご要望がある  
場合は事前にご要望をいただけますと幸いです。

■ 貴社名 : \_\_\_\_\_ ■ 媒体名 : \_\_\_\_\_

■ 部署名 : \_\_\_\_\_ ■ 御芳名 : \_\_\_\_\_ (計 名)

■ TEL : \_\_\_\_\_ ■ MAIL : \_\_\_\_\_

#### <本件に関するお問い合わせ>

池田ピアノ運送株式会社 広報事務局 (株式会社フロンティアコンサルティング内)  
担当 : 鈴木

TEL : 070-6523-2246 / E-mail:m-suzuki@frontier-c.co.jp