

報道関係者各位

2024年10月31日
株式会社ルネサンス

最新鋭の振動ガンとプロのストレッチが融合！ 新サービス「パーカッシブ&ストレッチ」の提供を開始

株式会社ルネサンス（代表取締役社長執行役員：岡本 利治、本社：東京都墨田区、以下「当社」）は、運営する全国のスポーツクラブ ルネサンスにおいて、最新鋭の振動ガンによるほぐしとトレーナーによるストレッチを融合した新たなパーソナルサービス「パーカッシブ&ストレッチ」の提供を開始します。



■本サービス導入の背景

現代社会において、長時間のデスクワークやスマートフォンの利用、リモートワークの普及などにより、多くの人々が身体活動の減少や姿勢の悪化、運動不足に悩まされるようになりました。座りっぱなしの生活が当たり前になり、肩こりや腰痛といった身体の不調が深刻化しています。それに加えて、精神的なストレスの増加が心身の健康に大きな影響を与えており、リラックスと回復（リカバリー）が重要なテーマとなっています。

また、フィットネスやスポーツを楽しむ方にとっても、パフォーマンス向上やトレーニングの成果を最大限高めるために、素早い回復は大切な要素となります。

これらに対応する為、当社では、最新鋭の振動ガンを用いたパーカッシブセラピーとトレーナーによるパーソナルストレッチを融合した「パーカッシブ&ストレッチ」プログラムを導入しました。深層の筋肉にアプローチし、セルフケアでは得られないリラクゼーションと柔軟性の向上を短時間で実現します。健康課題に応える新たなこのプログラムで、現代のライフスタイルに最適なケアを提供します。

■ パーカッション&ストレッチの特徴

・最新鋭&高機能のガンで「叩く」

本サービスでは Therabody 社のセラガン PRO を使用します。セラガンは「パーカッションセラピー（叩打療法）」という独自のコンセプトとエビデンスに基づき設計された、高性能の振動ガンです。パーカッションセラピーは、身体に対して「圧迫」と「振動」を同時に加えることで、深層の筋肉までほぐすことが可能です。



・カラダの動きを熟知したトレーナーが「伸ばす」

日常生活を送っていると、どうしても各関節の可動域の差が出てきます。骨格や筋肉バランスなど年齢、男女関係なく個々にあるクセをスクリーニングで把握します。セルフでは伸ばしきれない関節、筋肉を効果的に伸ばし、滑らかに動かせることを想定したストレッチを実施します。



■ プログラム内容

時間:45 分

- ・カウンセリング（5分）：コンディションを伺ってカラダの状態を確認(スクリーニング)します。
- ・施術（35分）：パーカッションセラピー&ペアストレッチを実施。
- ・仕上げ（5分）：改めて体の状態を確認(スクリーニング)します。

※本サービスは、ルネサンス会員の方向けのマンツーマンの有料プログラムです。

※実施状況については、ご利用希望の店舗へお問い合わせください。

詳細はこちら <https://www.s-re.jp/program/personaltraining/percussive-stretch/>

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・原

TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL：<https://www.s-renaissance.co.jp/>