

報道関係者各位

2017年2月1日  
株式会社ルネサンス

## ヨーロッパで大人気のプログラム「deepWORK®」日本初導入! ～高強度の有酸素系・インターバルトレーニングが登場～

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:吉田正昭、本社:東京都墨田区)は、株式会社チャックウィルソンエンタープライズ(代表取締役:チャールズ ケント ウィルソン、本社:東京都港区)とプログラム契約を結び、2017年4月より「deepWORK®」をスポーツクラブ ルネサンス15ヶ所にレギュラーレッスンとして導入いたします。

「deepWORK®」は、ドイツ出身の Robert Steinbacher 氏により考案され、ヨーロッパで絶大な支持を受け、全米でも人気広がりにつつあるプログラムです。アップテンポの音楽に合わせて高強度の有酸素系・インターバルトレーニングをシンプルな動きで展開します。

当社は、今後も多くの方に楽しみながら効果を実感していただける新たなプログラムの導入を進めてまいります。

記

### 【プログラムの特徴】

「deepWORK®」は「陰と陽」というコンセプトを基に5つの「エレメント」で東洋と西洋に代表されるエクササイズを織り交ぜて構成されています。アライメントと呼吸に重きを置き、力強い動きと緩やかな動きを行うことで、瞬発力・持久力・体幹を養うことができるプログラムです。

1. 1本のレッスンで様々な達成感を味わえるプログラム  
アップテンポの音楽に合わせて、力強い動きと緩やかな動きを行うことで、心身ともに達成感を味わえます。
2. シンプルな動きで構成  
シンプルな動きで構成され、動きそのものに集中できるため、エアロビクスやダンスなどの複雑な動きは苦手でも、しっかりと汗をかきたい方におすすめです。
3. 総合的な身体スキルの向上  
包括的で機能的な全身運動ができ、瞬発力・持久力・体幹を養うほか、柔軟性や筋力アップへの効果も期待できます。



「deepWORK®」映像はこちらから <https://www.youtube.com/watch?v=g41WtA-3Qtg>

■株式会社チャックウィルソンエンタープライズ  
1983年より日本のテレビやラジオ、新聞や雑誌等で人気を博した外国人タレント、チャックウィルソン氏が1987年に設立した会社。現在では、健康・フィットネス事業に関する人材育成やコンサルティング、講演活動等を実施。2015年度から bodyART Training Japan の総代理店としても活動している。

以上

本リリースについてのお問合せ先  
株式会社ルネサンス パブリックリレーション部:芝原・村角(むらづみ)  
TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898  
URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>