

報道関係者各位

2015年9月17日
株式会社ルネサンス

安心して効果を感じられる「カラダの基礎づくり」のための 『カラダ改善シリーズ』全国で順次導入スタート

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、初心者や運動不足の方でも安心して参加でき、効果を感じられる「カラダの基礎づくり」のための『カラダ改善シリーズ』を本年10月より全国のスポーツクラブ ルネサンスで順次導入することを決定いたしました。

『カラダ改善シリーズ』は、『カラダ・ほぐす』『カラダ・うごく』『カラダ・つくる』の3つのプログラムで構成され、無理なく、簡単に、短時間で、「カラダの基礎づくり」を行なうことが可能なファンクショナルトレーニングです。

初心者・運動不足の方には、無理のない体カアップトレーニングとして安心してご参加いただけます。また、様々なプログラムやスポーツを行なっている方は、コンディションの向上やパフォーマンス向上の効果が期待できます。

記

各プログラムの概要

『カラダ・ほぐす』 15分

ストレッチではほぐせない、コリ固まりやすい「筋膜」をほぐすプログラムです。筋膜をほぐすと、血液の流れが良くなったり柔軟性を高めることに繋がります。アキュローラーというツールを使用し、筋膜を押しほぐします。



『カラダ・うごく』 15分

個人が持つ動きのクセを修正するプログラムです。全身の柔軟性を高め、前後・左右・上下の筋力バランスを整えながら筋力アップしていきます。普段運動しない方にはコリや歪みの予防に、また日頃スポーツをされている方には怪我の予防に有効です。



『カラダ・つくる』 15分

走行、歩行時のバランス調整やきれいな姿勢を保つために重要な役割を持つ体幹部(主に胴体)の筋力アップやバランス能力を高めるプログラムです。小さなゴムボールを使います。



以上

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:<http://www.s-re.jp>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F