

報道関係者各位

2018年7月10日  
株式会社ルネサンス

## スタジオに新展開！『暗闇ワークアウト』導入のお知らせ ～「スポーツクラブ ルネサンス」北海道・東北エリア及び両国でスタート～

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:吉田正昭、以下「当社」)は、7月より、北海道・東北エリア及び両国の「スポーツクラブ ルネサンス」において、『暗闇ワークアウト』を導入いたします。

『暗闇ワークアウト』は、文字通りスタジオに暗闇という非日常空間を作ることで、プログラムをより楽しく演出し、参加しやすくする新たな取り組みです。

当社は、今後も多くの方々を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、これまで以上にサービスの向上を図ってまいります。

### 【暗闇ワークアウトの特徴】

#### ◆楽しみながらエクササイズ

ミラーボール、ムービングライトなどの暗闇空間での光の演出により、非日常空間で高揚感を感じながらエクササイズができます。

#### ◆没入感・集中力がアップ

暗闇空間により、「体を動かす」「音楽に浸る」ことにできます。自分だけの世界でエクササイズに没頭する事で、通常より達成感を得られます。

#### ◆周りを気にせずストレス解消

スタジオを暗くするため、他人の視線を気にせず気軽に参加できます。周囲より多少動きが違ってても、ストレスを感じることなく、マイペースで思い切り体を動かせます。



### 【7月実施プログラム】

新プログラム『カーディオキックボクシング』のレッスンに暗闇ワークアウトを導入いたします。同レッスンは、シンプルな格闘技の動きや走る、跳ぶなどの有酸素運動の動きを交互に行なう事で、効率よく体をシェイプさせるプログラムですが、暗闇ワークアウトによって、より楽しいエクササイズを目指します。

今後、全国のスポーツクラブ ルネサンスに暗闇ワークアウトの導入を検討してまいります。

### 【導入クラブ】

北海道・東北エリア 10ヶ所及び両国の「スポーツクラブ ルネサンス」

URL: <https://www.s-re.jp/program/features/kurayami/>

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 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/>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア3F