

報道関係者各位

2014年2月  
株式会社ルネサンス

## 骨格をリセットして美姿勢×美ボディへ。 「骨格リセットエクササイズ」全国展開スタート!!

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、弊社オリジナルプログラム「骨格リセットエクササイズ」を、昨年秋からパイロット展開し好評だったことを受け、本年より全国のスポーツクラブ ルネサンスで順次導入を開始いたしました。

このプログラムは、肩甲骨から背骨・骨盤にかけての筋肉を“あたため”、“ほぐし”、“整える”ことで、骨格を本来あるべき位置にリセットし、美しいボディライン・姿勢作りを目指します。

### 記

#### プログラム概要

「骨格リセットエクササイズ」は筋肉の緊張をほぐし柔軟性を回復することで、骨格を正しい位置に戻していきます。このエクササイズを続けることでカラダの左右バランスを整え体の不調を改善するとともに、美しいプロポーションを維持し続けていく効果があります。エクササイズではウェーブストレッチング※)を使用することで、その効果をより引き出していきます。

※ウェーブストレッチング・・・人間の骨格のさまざまなボディーアーチ(骨盤・脊柱・肋骨・足底)をイメージして設計されたエクササイズツール。リングの上下左右のダブルアーチを活用し、「ほぐし」+「伸ばし」+「引き締め」を同時に行うことで、インナーマッスルを活性化させ、しなやかなボディーアーチづくりをサポートします。

#### ○プログラムメニュー(40分)

1. チェック・・・エクササイズ前の身体のバランスをチェックします。
2. あたため・・・足裏から全身にかけての部位を「あたため」ていくエクササイズを行います。
3. ほぐし・・・肩甲骨から背骨・骨盤にかけての部位を「ほぐし」ていくエクササイズを行います。
4. 整え・・・「あたため」「ほぐし」た全身を「整え」ていくエクササイズを行います。
5. チェック・・・エクササイズ後の身体のバランスをチェックしレッスン前と比較をします。

#### ○こんな方におススメ

- ・ご自身の姿勢や体の歪みが気になる方
- ・骨盤の歪みを整え、しなやかな体を手に入れたい方
- ・美しい背中・ウエストラインを手に入れたい方

詳細はこちら<http://www.s-re.jp/program/pop/studio/index44.html#anc01>

新プログラムの導入を記念して、スポーツクラブを1日体験できる招待券をプレゼントいたします。インフォメーションやプレゼントパブリシティなどでも取り上げていただければ幸いです。是非、お気軽にお申し付けください。  
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 総務部 広報担当:村角(むらづみ)  
TEL:03-5600-5329 FAX:03-5600-8898  
URL:<http://www.s-re.jp>



ウェーブストレッチリング