

報道関係者各位

2022年1月21日
株式会社ルネサンス

ジム初心者に向けて新たなフィットネススクールを導入 ～1ヶ月間でフィットネスを楽しく継続するコツをご案内！～

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:岡本利治、以下「当社」)は、フィットネスの新たなプログラムとして「FitnessBeginnerGATE」(フィットネスビギナーゲート)を開発し、2022年1月より全国のスポーツクラブ ルネサンスで導入いたしました。

このプログラムは、ジム初心者に向けて、正しく、効果的なトレーニングの指導をスクール形式で行います。これから始まるルネサンスでのフィットネスライフを楽しむための入門編として、1ヶ月間全4回のレッスンを通じて、運動継続のための“コツ”を掴める内容となっています。

当社は、引き続きお客様に健康で快適なライフスタイルを提案できるよう、積極的に新たなプログラムの開発やサービスの拡充に取り組んでまいります。



1. 導入の背景

コロナ禍による日常生活の活動量低下により、人々のフィットネスの必要性は益々高まってきています。昨今では、オンラインプログラムや、無料の動画配信などの様々な手段がある中で、当社は施設内での、スタッフを介したサービス提供を強みとしております。特に、スイミングやテニスをはじめとしたスクール事業は、段階的指導によって得られる運動効果が高いことや、コミュニティによるつながりがあることから、お客様が無理なく運動を続けられる環境が整っています。

しかしながら、ジムでのトレーニングが未経験の方、フィットネスが初めてという方の中には、利用方法や運動継続への不安などを抱えている方も多くいらっしゃいます。そこで当社は、そのような方々に向けて、トレーニングのポイントやマシンの使用方法をご案内し、同じような不安を抱えた仲間とのコミュニティ形成のきっかけになるスクールを導入することが、お客様の課題解決に繋がると考えました。

2. 「FitnessBeginnerGATE」の特徴

「やり方が正しいか不安」、「ジムでの運動や利用方法をひと通り習いたい」といったジム初心者の方が、安心して、楽しく、効果的に続けるための“コツ”を掴めるのが最大の特徴です。各回 45 分間のプログラムの中では負荷を調整するツールを使い、無理のない強度でポイントを理解しながら、全身をバランスよく刺激していくことで、正しい動作や自分に合った運動強度を見つけることができます。

また週1回、時間と担当コーチを固定することによって、習慣的に運動を継続するきっかけとしても効果が見込まれています。

【トレーニングのイメージ】

お腹	背中・尻	脚・腰	胸
お腹を引き締め、安定した体幹をつくります。	筋肉を引き締め、メリハリのある身体に変えていきます。	大きな筋肉を刺激することで代謝アップを目指します。	胸と背中の筋力と可動域を向上させ、姿勢を整えます。
			

種目は体重を支える重要な筋肉を刺激する3～4種目で構成されています。

3. 「FitnessBeginnerGATE」の概要

レッスン時間	1レッスン 45分 ※店舗により30分の場合もあります。
定員	8名 ※店舗により異なります。
開催場所	ジム内のファンクショナルエリア及びスタジオ
期間	1ヶ月全4回
料金	無料 ※新規でフィットネス個人会員または法人マンスリー会員(1day コーポレート会員を除く)に入会された方が対象です。
詳細ページ	https://www.s-re.jp/school/fitnessgate/

4. その他のフィットネススクールのご紹介

「FitnessBeginnerGATE」4回のご利用後も、お客様が目的・目標に合わせてフィットネスを継続したくなるサービスを展開しております。詳細は下記のURLよりご確認ください。

プログラム 名称	TRYnations Team Training トライネーションズ チーム トレーニング	body REmake Group Training ボディ リメイク グループ トレーニング
対象	トレーニング効果をより高めたい方	身体の不調を改善し 動ける身体づくりを目指したい方
詳細 ページ	https://www.s-re.jp/school/trynations-team-training/	https://www.s-re.jp/school/bodyremake/

以上

お問合せ先

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)・瀬戸

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898 MAIL: ml_pr@s-renaissance.co.jp

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