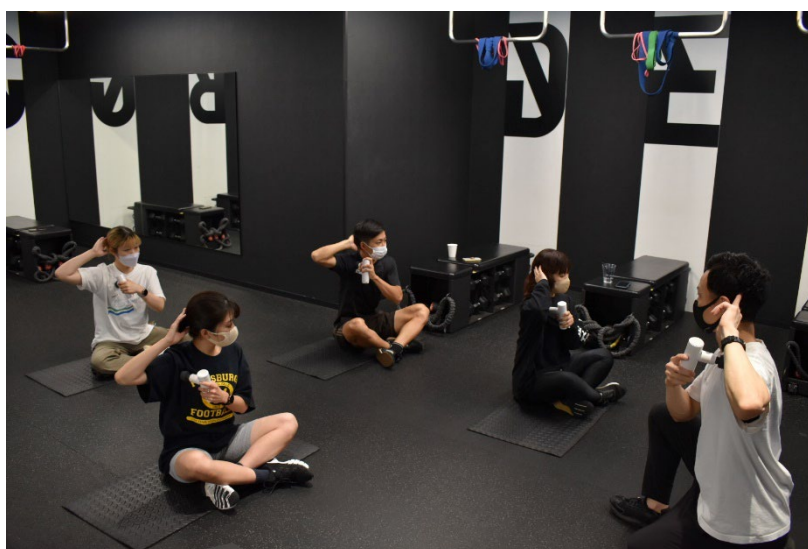


グループワークアウトスタジオ「BETTER BODIES HI AOYAMA」が 疲労回復に特化したグループクラスを開発、好評実施中 ～Power Plate®社の振動リカバリーツールを導入～

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、当社が運営するグループワークアウトスタジオ「BETTER BODIES HI AOYAMA(以下「BBH」)」において、Power Plate社が開発した振動デバイス『Power Plate PULSE MINI+™』を使用したグループクラス『RECOVERY(リカバリー)』を開始しました。

本クラスのプログラムは当社の理学療法士が監修を行い、日々の疲れやワークアウトによる筋繊維のダメージからの素早い回復を目指すもので、現在大変好評を得ています。



■ 導入の背景

BBHのワークアウトは、45分という短時間で最大の効果を得られるよう設計しており、高強度のエクササイズを、インターバル(休憩)を挟みながら短時間で繰り返すことで、筋力、筋持久力、心肺持久力など多様な体力要素を効率的に向上させることができます。

ただし、このような高強度のエクササイズは、身体に一定の「疲労」を伴います。ベターボディであるためには、鍛えるだけではなく、時には休養や調整も必要となります。連日のワークアウトで疲労が蓄積しているとき、筋肉痛から身体を回復させたいときなど、次のワークアウトを効果的に行うために「疲労からの回復」を目的とした『RECOVERY(リカバリー)』クラスを開発・導入しました。

■ 『RECOVERY(リカバリー)』クラスについて

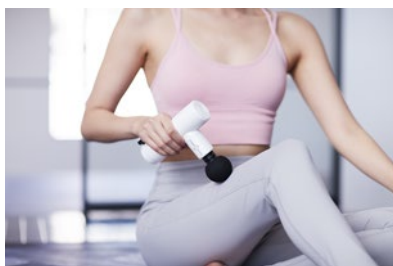
本クラスのプログラムは当社の理学療法士が監修し、解剖生理学に基づいた内容となっています。また、『Power Plate PULSE MINI+™』を使用することで、身体疲労からの素早い回復を促します。

『Power Plate PULSE MINI+™』を筋肉に当てる箇所や、当て方などをグループクラス形式で丁寧にレクチャーし、効果を最大限引き出します。会員であれば、月に何回でも参加することができます。

- 【定員】 6名(一部3名のクラスあり)
【時間】 45分(一部30分のクラスあり)
【クラス数】 週7本

■ 『Power Plate PULSE MINI+™』について

『Power Plate PULSE MINI+™』は、独自の振動技術の特徴とする Power Plate 社の 20 年の経験を活かして誕生した、振動リカバリーツールです。発売以来、多くのトップアスリートやエキスパートから支持され、主にセルフケアに活用されています。心地よい振動でアプローチしたい部位の筋肉をケアし、スムーズな体の動きをサポートします。4段階の振動コントロール、部位ごとに使い分けが可能な2種類の先端アタッチメントにより、ウォーミングアップからクールダウンまで、目的に応じて使用できます。

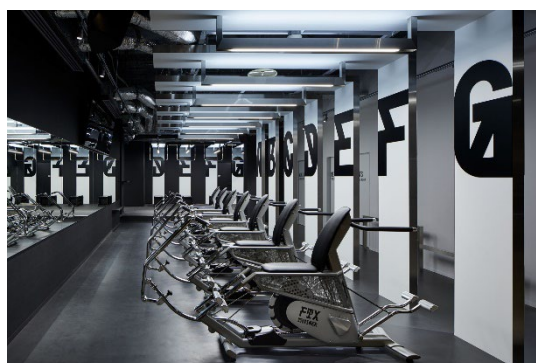


■ 「BETTER BODIES HI AOYAMA」施設概要

キャッチフレーズは、『人はカラダも、生き方も、変われるようにできている。』

「変わるなら、自分らしく」「自分のスタイルにフィットしたものを取り入れたい」といった、自分らしい価値観やライフスタイルを大切に、主に自分磨き・自己投資への意欲が高い 30～40 代のビジネスパーソンに向けたグループワークアウトスタジオです。

日常の延長にあるスマートなライフスタイルとして充実感を感じながらトレーニングができるようデザインされた空間で、短時間で高効率なトレーニングに加え、オリジナルグッズ、ドリンク&フードを提供しています。



- 【所在地】 東京都港区南青山 2-27-18 パサージュ青山1階
【施設構成】 ワークアウトスタジオ・ロッカー・シャワー・カフェ他
【営業時間】 平日:6:45～21:15 土・日・祝:8:45～17:15
【休館日】 第2および第4月曜日
【ホームページ】 <https://betterbodies.s-re.jp/bb/>

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 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)・原
TEL:03-5600-7811 MAIL:ml_pr@s-renaissance.co.jp
URL:<https://www.s-renaissance.co.jp/>
