

2025 年 4 月 11 日

報道関係者各位

株式会社ルネサンス

バズーカ岡田さん直伝「理論×実技 筋トレセミナー」開催

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 新宿 24 でプロによるリアルセミナー開始

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：望月 美佐緒、以下「当社」）は、スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス 新宿 24（以下「ルネサンス新宿」）にて、2025 年 4 月 19 日（土）から岡田 隆氏（以下「バズーカ岡田さん」）によるトレーニングセミナーを全 3 回実施します。本セミナーは当社の会員様および一般の方にご参加いただけます。



■背景

近年の健康意識の高まりとともに、総合型フィットネスクラブにおいても、トレーニングが初めての方やシニアの方々のご利用が増えています。ルネサンス新宿の会員層は 50 代以上の方が 51.7%を占め、運動指導のみならず生活習慣へのサポートやけがの予防、疾病対策も重要となっています。

この度、当社の「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念と、バズーカ岡田さんの「多くの方々に安全な筋力トレーニングを推奨したい」という想いが共鳴し、ルネサンス新宿にてセミナーを開催する運びとなりました。バズーカ岡田さんは現在、日本体育大学の教授、ボディビルダー、スポーツトレーナーとして幅広く活躍しています。

■目的

本セミナーは、トレーニングが初めての方や自己流でトレーニングをしている方、改めて学び直したいという方に向けて、正しいトレーニング方法をお伝えすることを目的としています。

理論編と実技編に分け、理論編ではモチベーションアップに繋がるトレーニング方法や、効果的に続けられる運動習慣、睡眠やプロテイン摂取のポイントについて解説し、理論的な知識を深めることができます。また、実技編ではルネサンス新宿の保有するバリエーション豊富なマシンを使用して、バズーカ岡田さんが実際に参加者に身体の使い方をお伝えします。

■実施の詳細

<第1回>

- ・日時：2025年4月19日（土）16：00～17：30
- ・内容：理論編『筋トレの健康・美容効果とは』
実技編『上半身の筋力トレーニングとセルフケア』

<第2回>

- ・日時：2025年5月24日（土）16：00～17：30
- ・内容：理論編『年齢と共に衰えやすい筋肉・痛みやすい関節への対処法』
実技編『下半身の筋力トレーニングとセルフケア』

<第3回>

- ・日時：2025年6月21日（土）16：00～17：30
- ・内容：理論編『内臓や神経を健康に保つ食事(プロテイン含む)と睡眠方法』
実技編『体幹の筋力トレーニングとセルフケア』

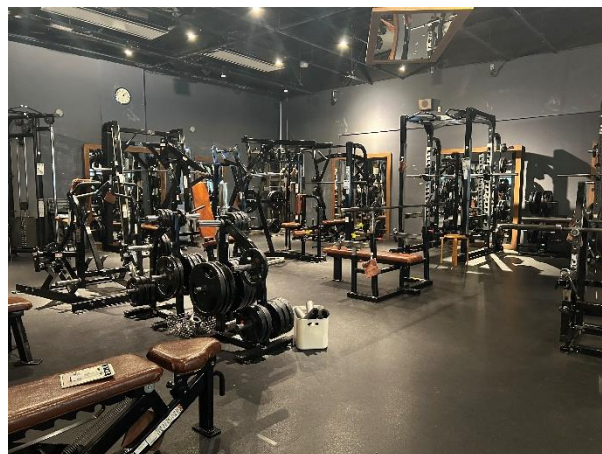
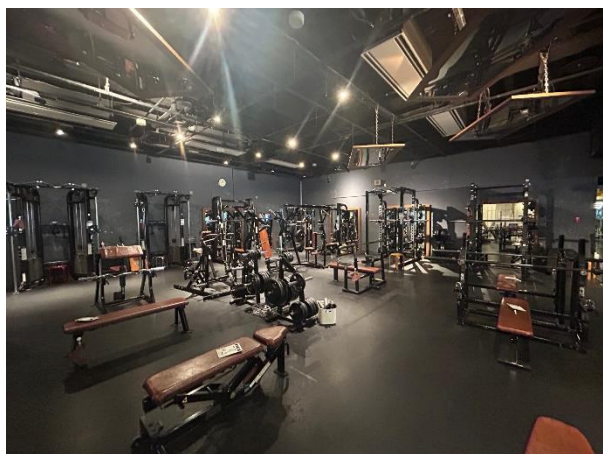
- ・監修・講師： 岡田 隆 氏
- ・講師： 寺田 健太郎 氏
- ・会場： ルネサンス新宿 ▶<https://www.sportsoasis.co.jp/sh53/>
- ・受講料： 会員 9,900 円、一般 12,100 円（事前にルネサンス新宿での入金）
- ・定員： 15 名
- ・ご予約お問い合わせ： 03-3200-0109（受付中。 フロントでも受付けています。）

※入金をもって予約確定になります。

※ご予約後のキャンセルはできません。

※先着順となるため定員になり次第募集終了となります。

※第2・3回目のお申し込みについては、実施が近くなりましたらクラブのホームページよりご案内します。



ルネサンス新宿 ジムエリア

■講師紹介



岡田 隆 氏

日本体育大学 教授 / 元柔道全日本男子チーム体力強化部門長

日本体育大学卒、東京大学大学院単位取得退学

博士(体育科学)、理学療法士

2021 東京五輪まで柔道全日本男子チーム体力強化部門長を務め史上最多金メダル 5 個獲得などに貢献。

ボディビル競技では「WNBF プロボディビル世界選手権 マスターズカテゴリ 優勝」など国内外で活躍。

文部科学省スポーツ功労者顕彰など受賞歴多数。著書『最高の除脂肪食』など累計 100 万部超。

YouTube「新・バズーカ岡田チャンネル」総フォロワー約 50 万人。

「ホンマでっか！？TV」など地上波 TV への出演多数。



寺田 健太郎 氏

株式会社 LIFE BUILDING 取締役

日本体育大学大学院修了

修士、柔道整復師

柔道の阿部一二三・詩兄妹をはじめ、ビーチバレー、セーリング、水球、カーリングなど様々な競技の日本代表選手をサポート。

ボディビル競技では、「神奈川クラス別ボディビル選手権 75kg 以下級準優勝」

■会社概要

社名：株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【 本件に関するお問合せ先 】

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）・若林

TEL 03-5600-7811 E-mail mailto:ml_pr@s-renaissance.co.jp