

報道関係者各位

2019年1月23日
株式会社ルネサンス

スペインの大人気プログラム「OleFIT(オレフィット)」日本初導入！ ～スペイン発祥のフラメンコをベースとしたフィットネスプログラム～

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、2019年4月より日本初、スペイン発祥のフラメンコをベースとしたエクササイズプログラム『OleFIT』を、当社が運営するスポーツクラブ ルネサンスに導入いたします。

『OleFIT』はスペイン出身の Paloma Gomez 氏により考案され、スペインで絶大な支持を受け、全米でも人気を広がりつつあるフィットネスプログラムです。本場スペインのフラメンコの音楽に合わせた足先のステップや拍手などの腕の動きで全身の筋肉群を活性化させます。

当社は、今後も多くの方々に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、さらなるサービスの向上を図ってまいります。



【プログラムの特徴】

◆本場スペインのフラメンコ音楽に合わせエクササイズ

フラメンコの陽気な音楽に合わせ「心身ともに健康になる」をコンセプトに開発されたエクササイズプログラム。フラメンコの動きをベースとしながらもシンプルなステップや腕の動きで構成されていますので、どなたでも気軽に参加できます。フラメンコ独特の旋律は、参加者の気分を高揚させ「OleFIT」の世界へと導き、音楽だけでも十分に楽しめるプログラムです。

◆楽しみながら全身の筋肉群を活性化させる

拍手や指先まで意識を向けた腕の動きで上半身の筋肉に刺激を与え、足先のステップでは下半身の筋肉を鍛える50分のレッスンで構成されており、心地よい達成感を得ることができます。パルマス(手拍子)や足を踏み鳴らして音を出すサパテアード(足拍子)は、自分の身体を使ってリズムをとる「OleFIT」ならではの大きな特徴です。

【レッスン(50分)の流れ】

ウォーミングアップ、クールダウンを含む他4つのパートで構成されております。ウォーミングアップで基本的な動きの習得をし、身体や心の準備を整えた後は、メインパートで陽気な音楽とともにパルマス(拍手)やサパテアード(足拍子)を楽しみながら運動強度を頂点へ上げていきます。そして、最後のパートではストレッチを取り入れながら激しい運動の緩和、クールダウンを行います。

【こんな方におすすめ】

- ・ダンスに興味がある、またはチャレンジしたい方
- ・たくさん動いてストレス発散したい方
- ・音楽や雰囲気を楽しみたい方



「OleFIT」 URL <https://www.s-re.jp/program/detail/OleFIT/>

【プログラム考案者】

Paloma Gomez (パロマ ゴメス) 氏

元国立バレエ団所属。

2014年フィットネスプログラム「OleFIT」を考案し、現在はスペイン、アメリカ、シンガポールなど世界各国でOleFITマスタートレーナーとしてインストラクターの育成を担当。



【マスタートレーナー】

Cristian Lozano(クリスティアン ロザノ)氏

元国立バレエ団所属。

「OleFIT」マスタートレーナーであり、現在はダンサー・振付師としても活動中。現在は世界各国で「OleFIT」のマスタークラスやワークショップを担当。



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: 村角(むらずみ)

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

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
