

報道関係者各位

2019年9月2日  
株式会社ルネサンス

## 最良のカラダを手に入れる！ ボディメイクプログラム「2nd Body」スタート！！

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、全国のスポーツクラブ ルネサンスにおいて、2019年10月より新たな個別指導として「2nd Body」を導入いたします。

「2nd Body」は、自分の理想とするカラダ作りを本気で行いたい方のニーズにお応えする為に、当社独自で開発したトレーニングメソッド・食事メソッドに基づき、人生最良のカラダを目指す2ヶ月間のボディメイクプログラムです。

### 【「2nd Body」の特徴】

#### ◆筋量増のための高精度トレーニング

個人の筋力レベルに合わせて、正しいフォームを指導します。適切な負荷・回数・速度・可動域に至るまで、徹底的にトレーニング精度を高め、メリハリを効かせたい部分に対して、効果的かつ効率的なトレーニングを実践していきます。担当トレーナーは、難度の高い研修を受けて選抜されています。トレーニング理論はもちろん、自らの経験も含めアドバイス・フォローをいたします。



#### ◆トレーニング効果の最大化は、栄養摂取戦略がカギ

最新のスポーツ栄養学をもとに、お客さま個々のライフスタイル(仕事、食事時間、余暇の過ごし方など)を考慮した食事プランをご提案いたします。食事コントロールのストレスを極力抑えていただくために、栄養バランスのとれた低糖質の食事(1日1食分)をご用意しました。



#### ◆集中できる環境と成果を追求するためのサポートツール

- ・総合型スポーツクラブの施設内に、2nd Body用個室を設置し、トレーニングに集中できる環境を完備しました。
- ・トレーニング効果を最大化するには、タンパク質の摂取が非常に重要となります。そのためタンパク質量検査キット「VitaNote」を活用し、適量のタンパク質を摂取いただける栄養メソッドをご用意しております。



全国のスポーツクラブ ルネサンスのうち、34店舗で導入いたします。

詳細ページ <https://www.s-re.jp/2ndbody/>



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(むらづみ)  
TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898  
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