

報道関係者各位

2021年9月30日
株式会社ルネサンス

身体の機能を取り戻し、Well beingな人生を送るための スクール制トレーニングを新たに導入！

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、フィットネスの新たなプログラムとして「body REmake Group Training」(ボディリメイク グループ トレーニング)を開発し、2021年10月よりスポーツクラブ ルネサンスの16店舗で導入いたします。

このプログラムは、「衰えの無い、幸せな人生を。」をポリシーとして、運動が苦手な方や初心者の方でも安心してご参加いただけるようにデザインされたスクール制のトレーニングです。足と手に刺激を与えることで脳を活性化し、人間が本来持つ身体の機能を取り戻し、快適に動かせる状態をつくることを目指します。

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、健康二次被害やフレイルなどの問題が深刻化する中、これまで以上に運動の重要性が高まってきています。一方で、運動不足を感じているものの、スポーツクラブに敷居の高さを感じている方や、スポーツクラブでの運動が続かずに、途中で挫折してしまう方も少なくありません。

そのような悩みを抱えている方でも、楽しみながら身体を動かすことで、日常生活やスポーツに必要な身体機能を自然に養うことができ、かつ身体の変化を実感していただけるように、本プログラムを設計しました。

2. 「body REmake Group Training」の特徴

身体を動かす機会が減ったことで、姿勢不良や柔軟性の低下などが起こり、その結果、肩こりや腰痛、慢性疲労や不定愁訴など、様々な身体の不調を引き起こす原因となります。

「body REmake Group Training」では、「衰えの無い、幸せな人生を。」をポリシーとして、足と手に刺激を与えることで脳を活性化し、人間が本来持っている機能呼び戻すトレーニングを行います。

① 様々なツールを使用し、脳に多くの刺激を与えます

スポーツクラブで馴染みの深いストレッチポールやソフトジムに加え、足底を刺激するマットや、パーティーゲームのジェンガなどを使用し、手や足に多様な刺激を加えて脳を活性化させます。



② 運動遊びの要素を取り入れ、楽しみながら実施します

このプログラムでは自重やチューブなどを利用し、参加者それぞれに合わせた適度な負荷でトレーニングを行ないます。また、運動遊びの要素を随所に取り入れ、楽しみながら身体を動かすことで、日常生活やスポーツなどに必要な動きを自然と習得することができるようデザインしています。



③ 継続的な運動や楽しさを共有するコミュニティの場をつくります

スクール制トレーニングの特長である段階的指導や、成果や成長の見える化に加え、コミュニティ形成に必要なペアワークなどの要素を組み込み、継続的な運動実施や運動の楽しさを共有する仕組みを取り入れています。



3. 「body REmake Group Training」の概要

レッスン時間	60分 ※レッスン後 90 分間施設利用可。トレーニングジム・プール・お風呂など
定員	8名
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
料金(税込)	8,800 円/月 ※新規で本スクールのみに入会する場合、別途入会金 3,300 円、事務手数料 5,500 円が必要です。 ※すでにルネサンス会員の場合は、2,200 円/月で受講できます。
詳細 URL	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/>