

報道資料

「ミス・ユニバース・ジャパン」×「トータル・ワークアウト」が提案する新しい『BEAUTY』
“究極の美をつくる”初のコラボレーションプログラム
『Beauty Camp Program』3月12日より導入開始
～カラダを鍛えるから“整える”美の最先端ボディメイク～

パーソナル・トレーナーのケビン山崎が創設したトレーニング・ジム「トータル・ワークアウト」(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:池澤 智)は、カラダを鍛えるから“整える”ことを目的とした美の最先端ボディメイクプログラム『Beauty Camp Program』(ビューティー・キャンプ・プログラム)を「トータル・ワークアウト」渋谷店、六本木ヒルズ店、福岡店の全店舗にて3月12日より導入いたします。

『Beauty Camp Program』は、美の世界一に挑戦する「ミス・ユニバース・ジャパン」と「トータル・ワークアウト」による初のコラボレーションプログラムで、「2012-2015 ミス・ユニバース・ジャパン」のオフィシャルトレーナー 池澤智の経験と実績のすべてを凝縮して開発された“美をトータルにサポートするプログラム”です。このプログラムは、“痩せるだけ”、“鍛えるだけ”の外見的变化を求めたニーズから、より「しなやかでアクティブなカラダ」をつくることを目的とし、トレーニングと、食事、ボディケアの3点からサポートしていきます。

「ミス・ユニバース・ジャパン」のオフィシャルトレーナーである池澤智が考える本当に美しいカラダとは、「体重や脂肪の数値だけでは判断せず、無意識でも美しい姿勢を保ち、歩き方や立ち振る舞いといった日常動作が美しく見える」ことです。そのためには、「スーパー・トレッドミル」を用いた独自のトレーニング(※1)を行い、ジムに併設されたカフェ「TOTAL FOODS」が提案する「高タンパク質・低脂肪・低糖質」のデリプレート(「プロテインフード」)を毎トレーニング後に摂ることを推奨しています。またトレーニングの前にはトレーニングの効果を最大限に発揮するため、専門のスタッフによるカラダの状態に応じたストレッチやアイシングなど、ケガや体調に配慮したサポートを入念に行います。『Beauty Camp Program』は、カラダを鍛えるから「整える」トレーニングでよりハイクオリティなカラダをつくる、新しい『BEAUTY』を提案いたします。

※1「スーパー・トレッドミル」を用いたトレーニングとは、脳から筋肉への神経伝達経路を良くし、2つ以上の筋肉を順に使う能力(運動)を向上させることで、キレのある動きを可能にするトレーニングです。運動時に自身で筋肉の使い方をコントロールできるようになることで、日常生活での動きがスムーズになり、美しい姿勢を保てるようになります。



「2014 ミス・ユニバース」日本大会



「Miss Universe 2014」世界大会

基本となる6種のトレーニング STEP1-6



STEP 1
カウンセリング/トレーニングの目的やボディチェック、カラダの悩みなどをパーソナル・トレーナーがヒアリング。トレーニングプランとライフスタイルのアドバイスも行う。



STEP 2
ヨガ&ストレッチ/柔軟性やバランス力がアップするヨガの動きを取り入れたストレッチでカラダを整える。



STEP 3
体幹トレーニング/すべての運動の基本となる体幹を鍛えるトレーニング。上半身を水平に保ちつつ、骨盤の傾斜を正しい位置に修正する事で全身の軸を作っていく。



STEP 4
スピード・トレーニング/動きの中で使っている筋肉を意識し、コントロールする能力を養う。その結果、日常生活での動きがスムーズになり良い姿勢を作る。



STEP 5
ウエイト・トレーニング/ダンベルなどを使い筋肉を鍛える事で効果的に基礎代謝を高め、効率的に脂肪を燃焼させるアクティブなカラダを作る。



STEP 6
食生活の改善/美しいカラダに必要な食材や食生活についてアドバイス。ジムに併設するカフェで高タンパク質・低脂肪・低糖質メニューを提供する。

<『Beauty Camp Program』とは>

『Beauty Camp Program』とは「トレーニング・食事・ケア」の三本柱で構成された2週間(週4回、計8回(毎プログラムで1食分の「プロテインフード」付))のプログラムです。女性が女性らしく、しなやかに引き締まった美しいカラダを手に入れるために、バランスのとれたトレーニングと、「高タンパク質・低脂肪・低糖質」の食生活改善とカラダのケアを行います。お客様個人にあったメニューを丁寧に組立て、実行していきます。

<トレーニング>

トレーニングは、ヨガの動きを取り入れたストレッチ、体幹トレーニング、「スーパー・トレッドミル」を使用したスピード・トレーニングと、ウエイト・トレーニングで構成されており、体幹、筋力、柔軟性やバランス力を向上し、基礎代謝を高め効率的に脂肪を燃焼させる充実した内容になります。特に「スーパー・トレッドミル」は、自身のトレーニングを客観的に観察し、理解することで最も効率の良い結果を導くため、「映像を重ねる技術」と「軌跡を残す技術」という世界各国で特許を取得している2つの映像処理技術を使用しています。例えば、走る姿を真横や真後ろから撮影して動作分析を行うことで、並べて比較しただけでは分からないフォームや位置の違いが的確に理解できるなど、コーチング支援とデータ分析が可能になります。

<食事>

美しく女性らしいカラダを手に入れるには、食生活の改善が欠かせません。食事はボディメイク成功率の9割を担うことから、「食事」と「トレーニング」のバランスを整えることが大切です。私たちのカラダを構成している主な栄養素であるタンパク質は、カラダの中でアミノ酸に分解され、筋肉、内臓、肌や髪、爪などを元気にし、代謝をあげて太りにくいカラダに改善する働きがあります。本プログラムでは、「ミス・ユニバース・ジャパン」も積極的に摂りいれている「プロテインフード」をジムに併設しているカフェ店内、およびテイクアウトでお召し上がりいただけます。効率的に良質なタンパク質を最大限摂取できる「TOTAL FOODS」をご活用ください。

<ボディケア>

トレーニングの効果を最大限に発揮するため、カラダの状態に応じたメンテナンスサポートを行います。トレーニングの前後に専門スタッフ(アスレチック・トレーナー)が、ストレッチやアイシング、テーピングなどのボディケアを施します。ケガや体調に配慮したサポートをしっかりと行うことで、安心してトレーニングを行っていただく事ができます。

<パートナーシップ>

トータル・ワークアウトは 2001 年より、アメリカユタ州にヘッドクォーターを置く「Athletic Republic」よりパートナーシップ認定を受けてトレーニング技術の開発を行っています。動きの中で使っている筋肉を意識し、コントロールする能力を向上させるスピード・トレーニングは、アジアエリアで唯一、トータル・ワークアウトのみ導入されているマシン「スーパー・トレッドミル」を使用します。通常、アスリートのみを活用されているこのマシンをトータル・ワークアウトでは「強度の低いアスリート」として一般の方にも導入することで、「最短で最大の結果」を手にすることができる環境をご提供しています。

■『Beauty Camp Program』基本情報

開始時期: 2015 年 3 月 12 日～2015 年 9 月末日まで

実施店舗: トータル・ワークアウト (渋谷店・六本木ヒルズ店・福岡店)

内 容: 週 4 回×2 週間(計 8 回のプログラム)

ボディケア(トレーニング前後に専門のスタッフによるカラダのケア)

プロテインフード 8 食分

※1 回 60 分の完全予約制パーソナル・トレーニング

料 金: 80,000 円(税込) ※福岡店は 60,800 円(税込)

※料金や予約状況につきましては、店舗により異なりますので、直接各店舗までご連絡ください。

※当プログラムは女性に限定いたします。

■TOTAL Workout

「トータル・ワークアウト」は、数多くの著名人やスポーツ選手をはじめ、多くの方々からご支持をいただいているパーソナル・トレーナーのケビン山崎が主宰するトレーニング・ジムです。

そのトレーニング理論は、「たった3週間でカラダは変わる」、「パーソナル・トレーナーのサポートがあるから確実」、「成果を出せるジム」として、常に最高の設備とコンセプトを提供しています。(東京に2店舗・福岡に1店舗展開しています)

URL: <http://www.totalworkout.jp/>

【店舗詳細】

店 舗 名 : トータル・ワークアウト 渋谷店

所 在 地 : 東京都渋谷区円山町3-6 E・スペースタワー3F

電話番号 : 03-5728-2029

営業時間 : 平日7:00～23:00、土曜日8:00～20:00、日曜・祝日9:00～18:00

店 舗 名 : トータル・ワークアウト 六本木ヒルズ店

所 在 地 : 東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズ メトロハット／ハリウッドプラザ B2F

電話番号 : 03-5414-1102

営業時間 : 平日7:00～23:00、土曜日8:00～20:00、日曜・祝日9:00～18:00

店 舗 名 : トータル・ワークアウト 福岡店

所 在 地 : 福岡県福岡市博多区中洲3-7-24 gate's 9F-10F (中洲川端駅上)

電話番号 : 092-283-0555

営業時間 : 平日9:00～23:00、土曜日10:00～21:00、日曜・祝日10:00～20:00 ※第2火曜日休館

■池澤智 (Tomo Ikezawa) : トータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社 代表取締役社長

パーソナル・トレーナーを目指しケビン山崎の元に渡米。2001 年トータル・ワークアウトの創業メンバーとして入社。多くの有名人やセレブのボディメイクを手掛け、高い評価を得る。「2012-2015 ミス・ユニバース・ジャパン」のオフィシャルトレーナーとして、ファイナリストたちのボディメイクを指導。六本木ヒルズには、自身が考案した美しいカラダをつくるための高タンパク質・低脂肪・低糖質メニューを提供するカフェ、『TOTAL FOODS』がある。近著に、「なりたいたいカラダになる食材のルール」(実業之日本社)、「代謝を上げると仕事が進む」(日本経済新聞出版社)がある。



▲代表取締役社長
池澤智

<本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

トータル・ワークアウト事務局 尾崎

TEL: 03-5784-4497 E-MAIL: info@totalworkout.jp

※報道関係者様向けに画像を用意しておりますので、ご希望の方はお手数ですが上記までご連絡ください。