

2025年7月24日

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

**パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」が
2025 ミス・ユニバース 日本代表 橋本佳央理さんの
オフィシャルトレーニングを担当
～最短で最大の結果を出すパーソナル・トレーニングで世界大会に向け伴走～**



パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」を運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山本英俊）は、2025 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当ジム代表の池澤智が、2025 ミス・ユニバース 日本代表の橋本佳央理さんのトレーニングを担当することを発表いたします。

2025年7月16日、東京・渋谷区文化総合センター大和田・さくらホールにて「2025 ミス・ユニバース®・ジャパン ファイナル」が開催され、橋本佳央理さんが日本代表として選出されました。今後、橋本佳央理さんは2025年11月にタイで開催される「2025 ミス・ユニバース®（世界大会）」に日本代表として出場します。この世界大会までの間、橋本佳央理さんのカラダづくりに池澤智が伴走してまいります。

池澤智は「最短で最大の結果を出す」効率的なメソッドを用い、ステージ上での表現力を高めるための筋力・柔軟性・カラダの使い方や姿勢改善など、総合的なカラダづくりを実施。橋本佳央理さんが世界に影響力を発信できる女性リーダーとして、「しなやかでアクティブなカラダ」を手に入れるためのプログラムを提供します。

池澤智はジャパンファイナルに先立ち、セミファイナリスト42名に対しても全3回の事前トレーニングを実施。候補者一人ひとりの可能性を引き出すためのサポートを行い、日本のオピニオンリーダーとしての発信力を底上げすることに貢献しました。

オフィシャルトレーニングジム「トータル・ワークアウト」



1987年、米国シアトルに創設されたパーソナル・トレーニングジム。2001年に日本初のパーソナル・トレーニングに特化したジムをオープンして以来、「最短で最大の結果を出すトレーニング」と「パーソナル・トレーナーの質の高さ」「最高の設備と最先端トレーニングの提供」で著名人やアスリート、モデル、経営者といった幅広いユーザーから支持されている。

東京に2店舗（渋谷、六本木ヒルズ）・福岡に1店舗展開。

URL: <https://totalworkout.jp/>

オフィシャルトレーナー池澤智（いけざわ とも）



パーソナル・トレーニングジム「トータル・ワークアウト」代表
フィットネスの本場アメリカで修業した日本初の女性パーソナル・トレーナーとして、俳優やモデルといった多くの文化人のボディメイクを手掛け今年で30年。絶大な支持を得てパーソナル・トレーニング界をけん引し続けている。

2012年に、ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナー就任。
トレーニングだけでなく食やメディカル、ライフスタイルと多岐にわたる知識を基に世界レベルの美を追求したボディメイクを指導。

世界レベルの美をつくる「最短で最大の結果を出す」パーソナル・トレーニングとは

池澤智は、「美しさはカラダの形以上に“動き”が重要であり、動きこそが美しさを完成させる。そして、正しく動けるカラダは自然と形も整っていく」と語ります。

池澤智が提案するのは、表現したい自分や発信したいメッセージを自在に体現できる「しなやかでアクティブなカラダ」。これは、単なる筋力やスタイルではなく、動きの質と連動性に重点を置いた、トータル・ワークアウトならではのトレーニングによって実現されます。

ミス・ユニバース 日本代表に実施される、主な4つのトレーニング

①カラダを進化させる「スピード・トレーニング」



神経系の働きを高め、複数の筋肉を連動させるためのトレーニング。

トータル・ワークアウトでは、アジアで唯一導入されているマシン「スーパー・トレッドミル」をメインに用いた独自メソッド「スピード・トレーニング」を実施。

坂道を駆け上がるようなダッシュにより、下半身から上半身への力の連動を効率的に構築し、ステージ上でダイナミックな表現が可能なカラダを目指します。ヒップアップや立体的なボディメイクにも効果的です。

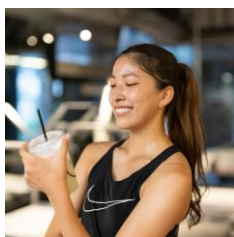
②インナーマッスルを効率的に鍛える独自メソッド「Athlete Tuning Method®」



リハビリテーションなど医療分野で用いられるRedcordを活用し、重力を軽減した状態でカラダを緩めながらインナーマッスルを鍛える独自メソッド。カラダのねじれや傾きを整えることで、ウォーキングのパフォーマンス向上にも直結します。

近年のピラティスブームにより、インナーマッスルへの意識が高まってはいるものの、ピラティス経験者でもインナーマッスルを正しく使っている人は少ないのが現状。それだけインナーマッスルは意識することが難しい部位だということがわかります。

③カラダづくりの成功の9割を占める食事「フードプログラム」の提供



池澤智曰くカラダをかえるために必要なのは「運動1割・食事9割」。目的に沿ったタンパク質摂取が出来る食事や、腸内環境を整える食事をセットで配送するサービスを提供し、多忙なミス・ユニバース日本代表でも「届いたものを食べるだけ」でカラダを内側から整えることが可能に。

世界大会時には、トータル・ワークアウトオリジナルのプロテインドリンクやアミノ酸サプリメント等、各々に必要な補助食品をお持ちいただき、慣れない環境下でも正しい栄養補給ができるよう万全の態勢でサポートします。

④回復力とセルフコントロール力を高める「呼吸&ボディケア」

自律神経を整え、ストレスや緊張への対応力を高めるための呼吸やマインドフルネスを実施。

ボディケアは、トータル・ワークアウト店舗に併設するボディケア専門施設でプロの施術を受けることに加え、自宅や渡航先で自分で出来るセルフケア方法も習得していただきます。回復力を高めることでカラダづくりの効率を最大限に引き上げます。

+α 補助的なウエイト・トレーニング。知的財産の提供。

2025 ミス・ユニバース・ジャパン セミファイナリストに実施したアンケートには、「痩せたい」よりも「特定部位の改善」や「機能向上」を求める声が多数。85%以上が日常的に運動をしていることから、ウエイト・トレーニングは補助的に実施し、まずは既存の筋肉を正しく使えるようにすることを優先します。

また、食に関するセミナー実施や教材の提供、トレーニング毎の知的財産共有を通じて、正しい選択ができるスキルを身につけていただきます。

その他にも、トータル・ワークアウトが有する3,450種のトレーニングを用いて、日本代表の橋本佳央理さんに、最短で最大の結果をもたらすカラダづくりを提供してまいります。

ミス・ユニバース®・ジャパン とは

世界で活躍する”本当に美しい女性” - 豊かな人間性と知性をもって人々を魅了し、社会に影響を与え、社会的に自立している女性 - の発掘と育成・発展を総合的にプロデュースし、日本そして世界で活躍をする女性リーダーを世に送り出す組織。

ナショナルディレクターを務める美馬 寛子は、女性リーダーの発掘と育成や、女性の強さを世界へ広げるミス・ユニバースブランドのさらなる向上と共に、現代の日本人の魅力を世界に広める活動に従事。ファッション・ヘアメイク・ウォーキング・立ち居振る舞いなどの外見の美しさのみならず、メンタル部分の内面を磨いていくメソッドを日本女性のみならず多くの人々に指導している。

第74回ミス・ユニバース（世界大会）は2025年11月21日にタイで開催予定。



トータル・ワークアウト 店舗情報

■トータル・ワークアウト渋谷店

渋谷駅より徒歩5分、プライベートな空間で安心フィットネス
〒150-0044 東京都渋谷区円山町3-6 E・スペースタワー3F

■トータル・ワークアウト六本木ヒルズ店

六本木駅からコンコースで直結。便利な立地とおしゃれなエリアが魅力
〒106-0032 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

■トータル・ワークアウト福岡店

中洲川端駅より直結。いつでも気軽にフィットネスを！
〒810-0801 福岡県福岡市博多区中洲3-7-24 gate's 6F(中洲川端駅上)

トータル・ワークアウト各店舗には、池澤智が考案した、美しいカラダを作るための「高タンパク質・低脂肪・低糖質」はもちろんのこと栄養密度や質にこだわったメニューを提供するカフェ「TOTAL FOODS」がある。

公式サイト

<https://totalworkout.jp/>

オンラインストア

<https://totalworkoutshop.com/>

Instagram

https://www.instagram.com/totalworkout_official/

運営会社：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

本社所在地：東京都渋谷区

事業内容：フィットネスクラブの経営・運営

※ジムを運営するトータル・ワークアウトプレミアムマネジメント株式会社は、円谷フィールズホールディングス株式会社のグループ企業です。

<本件ならびにトータル・ワークアウトに関するお問合せ先>

トータル・ワークアウト 宇井

TEL:03-5784-4497

Mail: ak-ui@totalworkout.jp