

2017年7月27日

## 走りの質を変えるジム 「SO Runner's GYM (ソー・ランナーズジム)」 2017年8月5日グランドオープン！

SD フィットネスを運営する SD エンターテイメント株式会社（札幌市、代表取締役 吉住実 JASDAQ4650）は、走りの質を変える「SO Runner's GYM」（東京都江戸川区）を2017年8月5日（土）グランドオープンいたします。また、2017年8月1日（火）～2日（水）、4日（金）の3日間をプレオープンとし、内覧会を開催いたします。同時に施設の無料開放も行います。



SO Runner's GYM は、「タイムが伸びない」、「走ると膝が痛くなる」、「痩せない」、「そもそも走り方がわからない」など、走りに問題を抱えているランナーの悩みを改善するジムです。「EVOLU RUNNING CLUB」ヘッドコーチ弘山勉氏の監修によるオリジナルメソッドを習得したトレーナーがランニング指導を行い、マイウェルネスクラウドを活用して一人ひとりのライフスタイルに合わせた日々のトレーニングをサポートします。

### 弘山メソッドとは

弘山夫妻が提唱するランニングメソッドは3度のオリンピック出場に導いた実績を基にランニングを理論的な観点から考え、動作改善・技術向上・体力養成・機能覚醒の4つの構成要素から成り立ち、ランニングパフォーマンスの向上のお手伝いするメソッドです。



元オリンピック選手  
弘山晴美

筑波大学男子駅伝監督  
弘山勉

### Method1.動作改善

節の可動域改善・意識性を高めるトレーニングを行い、ランニングフォーム改善に結ぶ動的な柔軟性と機能性を養成することを目的とする

2017年7月27日

## Method2.技術向上

タイミングの変化をつけた動きや重力・抗重力を利用したトレーニングを行い、筋肉と神経の協調性を高め、骨と関節の連動と調和がとれた走動作スキルの向上を目的とする

## Method3.体力養成

自重や重りを利用したトレーニングを行い、様々な体力要素を高め、身体を支える筋肉をつくり、疲れにくく故障しにくい身体をつくりことを目的とする

## Method4.機能覚醒

硬くなった筋肉（筋膜）を筋活動の伴ったセルフストレッチや道具を利用した筋膜リリースを行い、血行の促進、疲労・機能回復を図ることを目的とする

## マイウェルネスクラウドの活用

マイウェルネスクラウドを使ったパーソナルライフスタイルコーチングサービスにより、メンバーはジムにいる時以外も自分専用カスタマイズされたトレーニングプランを受け取り、単調になりがちなトレーニング時にはマルチメディアエンタテインメントを楽しみ、トレーナーからモチベーションをかき立てられるメッセージを受け取ることができます。



## 料金メニュー

## メンバーズプラン

5回会員、10,000円/月（税抜）、月に5回まで施設を利用できます。

FREE会員、15,000円/月（税抜）、月に何度でも施設を利用できます。

※登録事務手数料：5,000円（税抜）

※会費には、「SOワークアウト」への参加、「マイウェルネスクラウド」の利用料が含まれています。

## 店舗概要

店舗名：SO Runner's GYM（ソー・ランナーズジム）

住所：〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6丁目2-7 新店ビル4F

グランドオープン：2017年8月5日（土）

プレオープン：2017年8月1日（火）～8月4日（金）

※8月3日（木）は休館日となります。ご注意ください。

営業時間：1部 6:00～13:00

2部 16:00～23:00（土日祝 8:00～20:00）

※プレオープン期間8月1日～8月4日の営業時間につきましては通常営業と異なるため、店舗へお問い合わせください。

定休日：木曜日

URL：<http://so-runnersgym.jp> 電話：TEL：03-5659-0505



## リリースに関するお問い合わせ

SO Runner's GYM <http://so-runnersgym.jp>

〒134-0084 東京都江戸川区東葛西6丁目2-7 新店ビル4F

メール：[info@so-runnersgym.jp](mailto:info@so-runnersgym.jp) 電話：TEL：03-5659-0505

担当：橋本