

2022年6月吉日

メディア各位

株式会社オリーブの木

四條烏丸 **COCON KARASUMA**(古今烏丸)にミライ型フィットネスクラブ  
”京都初”**「高地トレーニングスタジオ SOLERA」**6月30日(木)グランドオープン

～いつでも入会金無料・通常の約4倍もの運動効果・DX活用のスマートジム～

- ＊運動は苦手...
- ＊運動するにも何から始めていいかわからない...
- ＊軽い運動でも長く続かない...
- ＊忙しくて運動する時間がとれない...

そんなお悩みをもつ方々に向けて、“より楽に、より健康に”をコンセプトとした  
「高地トレーニングスタジオSOLERA」が6月30日(木)にCOCON KARASUMA(古今烏丸)に誕生



店舗内観

◆「SOLERA」の高地トレーニングとは  
標高2,500m級の山と同程度の低酸素環境を室内に再現し、そこでは平地よりも約4倍もの運動効果が期待されます。身体を細胞から鍛えられるミライ型のトレーニングです。高山病の要因とも言われる「低気圧・低酸素」とは違い、「常気圧・低酸素」の環境なのでご安心いただけます。

**◆SOLEERAの目指すミライ**

世界でも例のない、急速な高齢化社会に突入した日本において、社会保障費の増大が大きな課題になっています。この課題に対する解決策の一つがフィットネスと考えています。日本国内のフィットネスに参加している人々は約4%といわれており、10~20%といわれる欧米諸外国と比較して非常に少ない割合です。この要因として、“無理な運動で長く続かない”・“どんな運動したら良いか分からない”・“忙しくて時間がない”といった理由が考えられます。SOLEERAの目指すミライは、フィットネス人口を増やすべく1人でも多くの方々が“より楽に”フィットネスに触れ合い、日常にフィットネスが根付き、人々の身体と心が“より健康に”なり、健康寿命を伸ばすことによって、少しでも社会保障費の削減に繋がると信じています。また、高地トレーニングの原理である「低酸素応答」については、2019年に北米の研究者がノーベル医学生理学賞も受賞しており、最近の研究ではがんや心筋梗塞、脳卒中などに対する新しい治療法の開発にもつながると期待されています。いずれは研究機関・医療機関とも提携してヘルスケア分野での貢献も目指しております。

**◆高地トレーニングで期待できる5つの効果****1) 平地の約4倍もの運動効果**

高地では酸素濃度が低いため体内への酸素供給量が一時的に減少します。この環境にカラダが適応するため、体内で赤血球数やヘモグロビン濃度を増加させます。そして酸素を使って糖質や脂質を代謝してエネルギーをつくる働きのある細胞(ミトコンドリア)が活性化するといわれています。これにより脂肪燃焼効果が期待できる代謝が高い状態(アフターバーン効果)が最大72時間も続きます。

**2) ダイエット効果**

ミトコンドリアの活性化により脂肪燃焼能力を上げ、体脂肪がエネルギーに変わりやすく痩せやすい身体へ。また、食欲を増進させるグレリンというホルモンが減り、食事を減らす効果も期待できます。

**3) 美容効果**

細胞に酸素不足が伝わることで、ホルモン分泌が促進されるとともに、古い細胞を分解して新しい細胞に再利用する「オートファジー」現象を促進。エイジングケアなどの美容効果も期待できます。

**4) 体質改善効果**

熱をつくりだすミトコンドリアを活性化することで、冷え性などの体質改善も期待できます。

**5) パフォーマンス向上効果**

骨格筋の乳酸を除去する能力の向上が期待されています。これにより筋持久力が向上し、マラソンや自転車などの持久力系種目だけでなく、サッカー・ラグビー・格闘技などの幅広い種目においてパフォーマンス向上が期待できます。



#### ◆フィットネスクラブの概要

##### 【高地トレーニングスタジオ SOLERA】

所在地 : 京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町620番地 COCON KARASUMA 3F

開業 : <グランドオープン>2022年6月30日(木)

営業時間 : 平日9:00~21:00、土日祝9:00~19:00

定休日 : 5日・15日・25日、夏季、年末年始、COCON KARASUMA休業日

料金 : 月額会費制となり会費は会員種別により異なります。詳細はHPより。

先進的な取組み : AIとDXを活用した以下のような取組みを採用しています。

・AI技術によりスマホで2枚の撮影だけで、ご自身の姿勢評価が可能なシステム導入

・DX活用で、体験・予約・入会・決済のすべてをオンライン完結できるシステム導入

代表紹介 : 村松 正憲

世界最大手の医療機器メーカーのセールスとして、整形外科や脳神経外科領域における脊椎疾患の手術で使用される器械やインプラントを取り扱う仕事に従事していた。治療の最前線として年間200件を超える手術に立ち会い、医師と症例に関するディスカッションや治療戦略に関する情報提供を行う。活動を通して多くの患者様の脊椎疾患による痛みや、莫大な医療費が治療に発生していることを実感し、これらの根本的な解決を目指すべく予防医療へ興味をもつ。自身のスポーツ経験としてアメリカンフットボールの国内最高峰Xリーグに所属していた経験も活かし、フィットネスによる社会課題(医療費抑制)の解決を目指してSOLERAの立ち上げを実行した。



公式HP : <https://solera-kyoto.com/>

#### ◆株式会社オリーブの木 概要

代表者 : 代表取締役社長 李 文文

所在地 : 京都市下京区粉川町237-2

事業内容 : フィットネスクラブ「SOLERA」の運営会社、健康関連事業

MISSION : 人々の身体と心の健康を維持し、健康寿命を伸ばし、人生に潤いを与える貢献をする。

#### ◆お問い合わせ先

TEL : 080-3782-6269(担当:村松)

E-mail : [info@olivetree-wellness.com](mailto:info@olivetree-wellness.com)

Webフォーム : <http://solera-kyoto.com/contact/>