

<報道関係各位>

2009年6月29日

PPNR09-001

パワープレート®の本格グループレッスンが始動！

「エンビロンズ東京パワープレートルーム」が

6月29日(月)リニューアルオープン！

株式会社プロティア・ジャパン（代表取締役社長：戸澤明子、東京都中央区）は、同社が日本の総代理店を務めている加速度トレーニングマシン「パワープレート®」によるトレーニングを通して、健康的でアクティブなライフスタイルを提唱しております。この度、同社直営のパワープレート専用スタジオ「エンビロンズ東京パワープレートルーム」がリニューアルし、より本格的なグループレッスンプログラムをご用意して、6月29日(月)にオープンいたしました。

「エンビロンズ東京」は、同社が取り扱う南アフリカのスキンケアブランド「エンビロン」のホームケア製品を販売する「エンビロン・スキンケアセンター」と、パワープレート専用スタジオ「パワープレートルーム」を併設した施設として2006年9月にオープンいたしました。以来30～40代の、スキンケアとボディケア双方から若々しさを追求するアクティブな女性のお客様を中心にご利用いただいておりますが、この度、パワープレートご利用者の増加に伴い専用のトレーニング施設として新たに生まれ変わりました。



■リニューアルのポイント

1. 女性ロッカーを広くし、パウダースペースを設置しました。

現在ご利用者の多くを占める女性のお客様のために、女性ロッカールームを広くしました。また、パウダースペースを設置し、トレーニング後のメイク直しもロッカールーム内で済ませていただけるようになりました。



2. ウェイティングスペースを広くしました。

トレーニング前後に使用いただくウェイティングスペースを広げ、ゆったりとくつろげる空間になりました。



3. グループプレッスンプログラムを新しくしました。

欧米で展開しているパワープレートのグループプレッスンプログラムを、日本でいち早く導入。日本人に適した方法にカスタマイズした内容で、最大4名にトレーナー1名がついて、本格的なグループプレッスンをスタートします。目的や体力に合わせて、クラスを選んで参加いただけます。お友達を誘ってもよし、同じクラスの中でお友達を見つけてもよし。少人数でワイワイ楽しみながらのエクササイズはあっという間。通うのも楽しくなること請け合いです。



■「エンビロンズ東京」グループレッスンクラス説明

Basic1～3	一般的なコンディショニングクラスで、低負荷で筋力強化と柔軟性向上を目的とし構成されている。これからパワープレートを始め方には最適なクラス。 1. 初級 2. 中級 3. 上級
Cardio1～3	脂肪燃焼を目的としたクラス。有酸素運動の要素も取り入れ、効率的にシェイプできます。 1. 初級 2. 中級 3. 上級
Stretch1～2	トップアスリートにも適用された方法で柔軟性を高めていくクラス。筋の緊張を緩め、リラクゼーション効果を高めることができます。 1. 初級 2. 中級以上
PP Style Yoga	コア・シリーズの一つとして、パワープレートトレーニングとヨガの基本的なポーズを組み合わせ、体幹を鍛え、安定性をアップさせるクラスです。ヨガ独特のストレッチ、バランス、集中力をパワープレートトレーニングと掛け合わせ、今までにないユニークで楽しいワークアウトが実現しました。
Power Max	Cardio シリーズで飽き足らなくなってしまう方へのクラスとして最適です。高強度、かつ有酸素運動の割合も増え、上級者向けのクラスです。
Core	すべてが体の軸を意識したトレーニング内容となります。骨盤周りの意識も高めていきます。コア・シリーズの一つで、バランス、コーディネーション、良い姿勢や腰背部の健康を維持するためのコア(体幹)にフォーカスしていきます。
Performance Up	パワーフィットネスシリーズの一つで、より高い強度で持久力を必要とする動作(ジャンプ、プッシュ、プル)を行うためのトレーニング。中級者以上の方にお勧めです。
PP style Pilates	コア・シリーズのクラスとして、体の軸を意識させるべく、パワープレートトレーニングと基本的なピラティスの動きを組み合わせさせたクラス。姿勢改善効果も見込め、他に類を見ない、強しなやかな体づくりのワークアウトコースです。

※従来通り、マンツーマンのパーソナルレッスンも受け付けております。

※詳しいタイムスケジュールは、エンビロンズ東京にお問い合わせください。

パワープレートトレーニングは、どのメニューも1セッションわずか 30 分。着替えやシューズの持参もいらない手軽さで、ちょっとした空き時間でも気軽にトレーニングができるため、忙しいビジネスパーソンにはうってつけのトレーニング方法です。

パワープレートの 3 次元振動が作り出す重力加速度は、全身の筋肉を効率的にバランス良く刺激することができ、血行促進、筋力・柔軟性の向上、セルライトの減少など、美容と健康をサポートするマシンとして高く評価されています。

無料体験、ご紹介キャンペーン実施中！あなたも、夏本番に向け新しくなった「エンビロンズ東京」で、パワープレートトレーニングをはじめませんか？

【エンビロンズ東京概要】

住所： 東京都中央区八重洲 1-5-20 石塚八重洲ビル4F

TEL: 0120-799-411

営業時間: 12:00~20:00(月~金)

定休日: 土・日・祝日

施設構成: パワープレートマシンエリア(6台)、ラウンジ、ロッカールーム(男性/女性別)



ホームページ: <http://www.environstokyo.com/index.html>

【パワープレートとは】

「パワープレート®」は、Acceleration Training™（加速度トレーニング）の効果を最大限に引き出すために、1999年にオランダで開発されたトレーニングマシンです。3次元の高速振動が重力加速度を人工的に増幅した状態で全身をバランス良く刺激し、身体を鍛えることができるのが最大の特徴。わずか15分間のトレーニングで、ジムでの1時間分の運動と同じ運動効果を得ることができるため、短い時間でも効果的な筋力トレーニングが可能です。健康的な身体の維持から、より高度な運動レベルを求めるトレーニングまで、それぞれの目的に合わせて使用することができ、その機能性の高さからアメリカ航空宇宙局（NASA）で宇宙飛行士のトレーニングや身体能力回復にも使用されています。2000年の発売以降、世界ですでに5万台が販売されており、欧米を中心にセレブやスポーツ愛好家、トップアスリートなどに多く愛用者がいます。また、数多くの医療機関でリハビリや振動セラピーなどにも活用されています。日本では2006年より販売を開始。2007年初頭よりいち早く鹿島アントラーズが「パワープレート」を導入し、選手のコンディション調整やフィジカルトレーニング、試合後の疲労回復などに活用しています。その結果、07年は見事リーグ戦と天皇杯を制し2冠を達成。08年もリーグ戦2連覇を達成し、オリヴェイラ監督より「パワープレートは12番目の選手」と称賛されています。

※Acceleration Training™：運動時に、身体にかかる重力加速度を増すことにより、重いウェイトをもって質量を増やした場合と同様の運動効果を得ることができるという理論。振動が発生する「加速度」を利用すれば、過度な負荷をかけることなく身体を鍛えることができる。

【パワープレートの特徴】

- ・前後・左右・上下の3次元高速振動（1秒間に25～50回の振動）が、身体にかかる重力加速度を増幅させた状態で全身の筋肉をバランスよく刺激
- ・わずか1回15分で、ジム1時間分の運動量に匹敵する運動効果
- ・振動するプレート上でポージングするだけ。身体にかかる負荷が少なくトレーニングができる
- ・振動周波数の調整により、高齢者からトップアスリートまで、幅広く使用可能
- ・筋力トレーニングだけでなく、ストレッチやリラクゼーションなど、1台でさまざまに利用可能

【使用方法】

トレーニングは、36通りある基本ポーズから、目的に応じてポーズを組み合わせで行います。ポーズは「ストレンクス（筋力強化）」「ストレッチ（筋肉を伸ばす）」「マッサージ（筋肉をほぐす）」「リラクゼーション」の4種類の目的に応じて設定されており、1ポーズあたり30～60秒で個人の筋力・体力に応じて振動周波数と併せて設定することができます。

ポージング例:



ストレングス



ストレッチング



マッサージ



リラクゼーション

ロパワープレート製品仕様比較



製品名	pro5 HP	pro5 AIRDAPTIVE	pro5	my5	my3
価格	¥1,995,000	¥1,890,000	¥1,680,000	¥840,000	¥577,500
COLOR	マットブラック	シルバー	シルバー	シルバー、ブラック、ホワイト	シルバー、ブラック
最大耐荷重	272kg	227kg	182kg	136kg	120kg
振動周波数	25-50HZ	25-50HZ	25-50HZ	30-40HZ	35HZ
振動周波数調整	1HZ毎	1HZ毎	1HZ毎	1HZ毎	3種のマットの厚みにて
振幅切替	Low/High	Low/High	Low/High	Low/High	Low/High
時間設定	30,45,60秒	30,45,60秒	30,45,60秒	30,60秒	30,60秒
本体サイズ	87×107×29cm	87×107×56cm	87×107×56cm	68×150×90cm	65×157×82cm
プラットフォームサイズ	84×84cm	84×84cm	84×84cm	69×59cm	64×39cm
本体重量	150kg	158kg	150kg	91kg	57kg
特色	<ul style="list-style-type: none"> ・リモートコントロール機能 ・振動モーター出力20%増 ・AIRadaptive1.2.3 1=60kgまで(体重) 2=60~90kg 3=90kg以上 	<ul style="list-style-type: none"> ・AIRadaptive1.2.3 1=60kgまで(体重) 2=60~90kg 3=90kg以上 		<ul style="list-style-type: none"> ・リモートコントロール機能 ・プリセットプログラム4種類 	

※上記金額は消費税、送料を含みます。ただし、沖縄および離島の場合は別途送料がかかります。

※参照:

- ・パレープレート®製品サイト: <http://power-plate.co.jp/>
- ・海外のパワープレート®関連映像が You Tube でご覧いただけます。
<http://jp.youtube.com/>

□プロティア・ジャパン 会社概要

所在地：東京都中央区八重洲1丁目5番20号 石塚八重洲ビル9階

電話：03-3516-1500（代表） FAX：03-3516-1551

設立：1991年10月

資本金：5,000万円

代表者：代表取締役社長 戸澤明子

社員数：65名

事業内容：1.化粧品・美容機器・食品・健康食品の輸出入と国内販売
2.美容機器、スポーツ機器、健康食品の販売

本件に関するお問合せ先

株式会社プロティア・ジャパン マーケティング部 広報担当：副島(そえじま) 幸

TEL:03-3516-1510 FAX:03-3516-1550

東京都中央区八重洲 1-5-20 石塚八重洲ビル 9F 〒103-0028

施設に関するお問い合わせ、ご予約

エンビロンズ東京 パワープレートルーム

TEL:0120-799-411 月～金 12:00～20:00（定休：土・日・祝）