

2016年4月5日

*** Shop Japan NEWS LETTER ***

株式会社オークローンマーケティング

「コアリズム」で日本を席卷したヤーナ・クニツツ開発の最新メソッド

コ ア エイト フィットネス
「CORE 8 FITNESS」体験会を開催！

～春むくみ解消に最適！マスタートレーナー・AKANE さんによるワンポイント・アドバイスもご紹介～

「ショップジャパン」ブランドを運営する株式会社オークローンマーケティング（本社：愛知県名古屋市東区、代表取締役社長：ハリー・A・ヒル）は、フィットネスジム向けに提供しているエクササイズ プログラム「CORE 8 FITNESS（コア エイト フィットネス）」の体験会を開催いたします。

元競技ダンスの世界チャンピオン「ヤーナ・クニツツ」により開発された、アメリカ発の新感覚ダンスフィットネスプログラム「CORE 8 FITNESS」は、関東を中心としたフィットネスジム 22 店舗に導入[※]されており、一度体験してみたいというお声に応え、このたび、スタジオでの体験会を開催することとなりました。

※2016年3月15日現在の導入店舗数

■開催日時：

2016年4月9日（土）13：00～14：00
2016年4月22日（金）10：30～11：30
2016年5月27日（金）10：30～11：30

■会場：

STUDIO BEANS717（東京都渋谷区渋谷 3-26-16 第5叶ビル 3階）

■担当：

CORE 8 FITNESS マスタートレーナー・AKANE

■参加料金：

1,620円（税込）

■お申込みフォーム：

<https://fofa.jp/olm/a.p/249/>

また、この体験会開催を記念して、当日担当するマスタートレーナー・AKANE さんに、春むくみ解消に最適な「CORE 8 FITNESS」の動きを覚えてもらいましたので、ご紹介いたします。

■春の体形変化…それは“春むくみ”のせいかも？！

「春は寒暖の差が激しく、冷えや血行不良を引き起こしやすい季節です。また冬場の運動不足によって筋力が低下している場合には、代謝も悪くなり、むくみにつながりやすいと考えられます。これがいわゆる“春むくみ”という状態で、春先になると体型が変化すると悩む女性も少なくないようです。」と、AKANE さん。そんな“春むくみ”に効果的な動きは、CORE 8 FITNESS にもしっかり入っていますので、紹介してもらいました。

<スクワットとカーフレイズ>

膝を落として前かがみになった状態からぐっと思い切り伸び上がります。このとき、体幹（コア）を意識しながらウエストをひねるのがポイントです。

むくみは、筋力低下によって脚のポンプ機能が衰えると起こりがちですので、かかとを上げ下げする運動を行なうことによってポンプ機能を回復させ、余分な水分や老廃物を流しやすくすることが効果的と考えられます。

また、スクワットを加えることで、下半身強化につながりますので、代謝アップが期待でき、“春むくみ”撃退に最適です。



①スクワットから… ②カーフレイズ

■春の体形変化…それは“むくみ腸”のせいかも？！

「“春むくみ”は血行不良から引き起こされがちで、これに伴って悩まされるのが便秘です。体内の老廃物が腸内にたまって下腹部や足の付け根の血管を圧迫し、足への血流を乱れさせるだけではなく、腸自体の血流やリンパ流が悪くなることで“むくみ腸”と呼ばれる症状になることも。むくみと便秘とは、深い関係にあると考えられているのです。」とAKANEさんは言います。そんな“むくみ腸”に効果的な動きも、CORE 8 FITNESSに入っていますので、紹介してもらいました。

<スウェイ、タック、ロール、8の字>

CORE 8 FITNESSの基本的な3つの動きと8の字の動きです。

スウェイ：膝を軽くゆるめて時計の振り子のように左右に腰を動かします。

タック：腰を前に動かしながらお腹をへこませます。おへそを押し混みながらお尻を巻き込むようなイメージです。

ロール：スウェイとタックをまとめ、前・横・後・横というように腰を回転させます。



(左) スウェイ / (中央) タック / (右) ロール

8の字：膝を緩めてまっすぐ立ち、右の腰骨を右斜め前に押し出します。そこから斜め後ろに向かってまわします。次に、左の腰骨を左斜め前に押し出します。そこから斜め後ろに向かってまわします。

これらの動きのポイントは、体幹（コア）を鍛えることによる代謝アップとともに、普段使わない腰周りの筋肉を使うことで腸の動きが活発になり、便秘解消が期待できるということです。

この動きはCORE 8 FITNESSの基本ともいえる運動で、この動きを頻繁に行なうためか、レッスン受講者からは便秘が解消されたという声を多く聞きます。

もしも腰骨の動きに引っ張られて上半身ごと動いてしまう、という場合には、壁に向かって手をつけて上半身を支え、腰骨だけを動かすように練習するとよいでしょう。

※コメントについてはすべて個人の見解です。

■「CORE 8 FITNESS」について：

「CORE 8 FITNESS」は、ショップジャパンがフィットネスクラブ向けに提供するプログラムのひとつで、競技ダンスの世界チャンピオンであるヤーナ・クニツツにより開発されました。フィットネスにダンスを取り入れた、アメリカ発の新感覚ダンスエクササイズです。7種類ものダンススタイル（メレンゲ、サンバ、サルサ、パソドブレ、ジャイブ、ルンバ、ボレロ）が取り入れられているので、飽きることなく本格的なエクササイズが楽しめます。

また「CORE 8 バンド」を使った筋トレ要素が組み合わさっているので、楽しみながら本格的なフィットネスが楽しめます。「体の中心で、あらゆる人間の力の根源」とされている“コア（CORE）”を鍛えることで、健康な肉体と、安定したバランス感覚を手に入れることができます。

「CORE 8 FITNESS」の詳細、導入フィットネスクラブなどは、公式サイトでご確認ください。<http://shopjapanfitness.jp/core8/>

また、「CORE 8 FITNESS」は、家庭用 DVD での販売も行なっております。DVD6 枚セットに加え、食事法、4 週間のワークアウトカレンダーを入れたスペシャルガイド BOOK をセットにした、日本限定スペシャルセットとなっております。<http://www.shopjapan.co.jp/goods/C8F01>



■CORE 8 FITNESS マスタートレーナー・AKANE さんについて：



AKANE（茅切あかね）

幼少のころより 25 年以上にわたりクラシックバレエを学ぶ。バレエの舞台をはじめ、各種イベントやディナーショーへ出演するなど、表現者として幅広く活動。現役引退後、結婚・出産を経て体重が 20kg 増えてしまい、数々のダイエットを体験。自身のダイエット経験を元に、効果的に身体を引き締める方法をもっと多くの方に知ってもらいたいという想いからインストラクターの道へ。現在は都内スタジオ・スポーツクラブでの指導のほか、マスタートレーナーとして後進の育成にもあたっている。

Balletone マスタートレーナー / BarreWRX マスタートレーナー / FTP ベーシックマットピラティスインストラクター / モナリザエクササイズインストラクター / クラシックバレエ 歴 25 年

ショップジャパンは、これからも世界中から選りすぐりのアイデアを発掘し、日本らしさを加えてお届けすることで、より多くの幸せな時間をお客様にご提供するとともに、お客様の気持ちに寄り添うブランドであり続けます。

この件に関するお問合せ先

株式会社オークローンマーケティング 広報担当

東京都港区虎ノ門 1 丁目 23 番 1 号 虎ノ門ヒルズ森タワー 21 階

TEL：(03) 6746-0324 FAX：(03) 3501-5324

EMAIL：pr@shopjapan.co.jp URL：www.shopjapan.co.jp