

まだ間に合う！この夏スッキリとしたウエストラインを手に入れよう！
魅せたくなるお腹を作る！FEVER腹筋プログラム
2018年7月6日(金)13:00より公開開始



いつでもどこでも楽しめるオンラインフィットネスサービス「LEAN BODY(リーンボディ)」(<https://lp.lean-body.jp/>)
を運営する株式会社ワンダーナッツ(所在地:東京都渋谷区、代表取締役:中山善貴)は、魅せたくなるお腹を作る新プログラム「FEVER腹筋プログラム」を2018年7月6日(金)13:00より公開いたします。

今回追加されるプログラムは、初心者からトレーニング中級者までお楽しみいただける腹筋を重点的に鍛えられるプログラムです。一口に腹筋といっても、お腹には複数の筋肉が存在しています。このプログラムでは前面だけでなくサイドや下腹部など、あらゆる角度からお腹に刺激を与えることで、360度どこから見ても美しい腹筋を作り上げることができます。大きなマシンやダンベルは不要なので、ご自身の身体ひとつで気軽に始めることができます。ぽっこりお腹を解消し、夏本番に向けてスッキリとしたウエストラインを手に入れることができます。

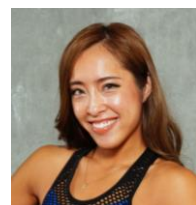
本プログラムでは10個のレッスンを用意しています。腹筋のストレッチや体幹を刺激するもの、腹筋の縦のラインを意識したもの、腹斜筋を始めとしてサイドにある腹筋を意識したものなど、腹筋の中でも部位に分けたレッスンが特徴的です。

今回新しい講師として、フィットネスインストラクターの傍ら、国内外の様々なボディコンテストに参戦する渋谷美穂さんが担当します。近年では、2017年NABBA Worlds2位、2016年SSA DREAM 優勝。「腹筋女子」としてファンクショナルトレーニングで鍛え上げた体を武器に、数多くのテレビ番組にも出演しています。また、2018年4月にはFIRE GYM SHIBUYAをオープン。同ジムにて、女性限定のグループレッスンFEVERを行っています。

「LEAN BODY」では、オンラインフィットネスサービスとしてユーザーの皆様にご満足いただける様々なプログラムの開発を行って参ります。

■講師プロフィール
渋谷美穂(しぶたにみほ)

フィットネスインストラクターの傍ら、国内外の様々なボディコンテストに参戦。近年では、2017年NABBA Worlds 2位・2016年SSA DREAM 優勝。「腹筋女子」としてファンクショナルトレーニングで鍛え上げた体を武器に、数多くのテレビ番組にも出演中。2018年4月にFIRE GYM SHIBUYAをオープン。同ジムにて、女性限定のグループレッスンFEVERを行う。



■ FEVER腹筋プログラム レッスン詳細

| | | |
|-----------|---------------|--|
| Lesson 1 | FEVER Wake up | このレッスンでは、腹筋のストレッチを行います。ワークアウトを行なう上で一番大切なのは、ケガをしないこと。ケガを予防するには、しっかりと筋肉を起こしてあげる必要があります。凝固まっている腹筋の筋肉をゆっくりとほぐしていきましょう！ |
| Lesson 2 | FEVER Plank | 体幹にアプローチするレッスン。腹筋のさらに内側にある体の芯となる部分である体幹を安定させることによって、姿勢・肩こり・腰痛の改善が見込めます。また普段からよく運動される方は、トレーニングやスポーツのパフォーマンス向上を目指すことができます。 |
| Lesson 3 | FEVER Sit Up | 体幹のレベルアップを目的とするほか、腹筋の縦のラインに刺激を入れていきます。レッスン中の2つの動きをマスターすることで、腹筋の可動域を広げる効果が期待できます。初めから完璧にできなくても大丈夫！身体の変化とともに、心の変化も感じてみましょう。 |
| Lesson 4 | FEVER Switch | 「体幹＝身体のコア」の部分と、腹筋の縦のラインに重きを置いたプログラム。2つの動きを繰り返すことで、魅力的で引き締まったお腹を手に入れます。どんなワークアウトでも、継続しなければ意味がありません。無理をせず、ご自身のペースで毎日続けられるようにLet's try! |
| Lesson 5 | FEVER Twist | Twistの名の通り、お腹をねじる動作が中心のレッスン。プランクの体勢から足全体を動かす動作・仰向けの体勢から上半身をねじる動作を行ないます。腹筋への効き目を感じながら、ねじってねじって、魅力的なくびれを作り上げましょう！ |
| Lesson 6 | FEVER Keep | お腹をねじる「バイシクル」と、足を引き寄せる動作を行ないます。くびれを作り上げるだけでなく、下腹部への効き目も期待できるため、ぽっこりお腹の解消も見込めます。レッスンを終えた後には、ご自身の腹筋が喜んでいところを感じてみてください♪ |
| Lesson 7 | FEVER Back | 背中筋肉にアプローチするプログラム。腹筋の前面だけを鍛えても、美しいボディは作れません！背中も併せて動かすことで、前から見ても後ろから見ても美しいボディラインを手に入れましょう。頑張った自分への拍手も忘れずに！ |
| Lesson 8 | FEVER Raise | このレッスンでは足を上げたり下げたりする2種類の動作を繰り返すことで、下腹部の筋肉に刺激を与えていきます。腹筋だけでなく、下半身の大きな筋肉も動かすことにより脂肪燃焼効率の向上も期待できます。たるんだ脂肪を撃退しましょう！ |
| Lesson 9 | FEVER Barn | 腹筋をたくさん使う最初の種目と、少し強度の高い次の種目を交互に行なうことで、あなたの脂肪をメラメラと燃やしていきましょう。初めはできなくても大丈夫！回数を繰り返すごとにだんだんとステップアップを目指しましょう！ |
| Lesson 10 | FEVER All Out | FEVER腹筋の集大成！すべてのレッスンの要素をぎゅっと詰め込んだレッスンです。これまでにこなしてきた動作をひとつのレッスンで振り返ることができます！FEVER腹筋の復習にはもちろん、各レッスンにどんな動きが含まれているか確認したい方にもオススメです。 |

■ 8月8日(水) 19:20～20:45にてリアルイベントも実施致します。

■ 開催概要 : 2018年8月8日(水) 19:20～20:45

■ 会場 : 東京都渋谷区桜丘町27-2 第二シバビルB1(渋谷2nd校 SHIBUYA SECOND-STUDIO)

■ 募集人数 : 30名(先着順)

■ チケット

: LEAN BODY非会員 ¥3,000

: LEAN BODY会員 ¥1,500 ※ イベントまでに登録頂ければ購入可能です

■ 申込み : <https://leanbodyjp03.peatix.com>

■LEAN BODYとは

月額1,480円(税抜)でフィットネス動画が見放題のオンライン動画サービス。(初月トライアル無料キャンペーン中)フィットネスジムに特化した月額課金型動画視聴サービスでジムに行きたいけど時間や金銭的な都合で行けない人に向け、理想の体づくりが可能となります。また様々なジャンルのフィットネスレッスンがいつでもどこでもパソコンやスマホ1つでお家や旅行先があなただけのオンラインジムになります。他サービスにはない洗練された世界観と豊富なジャンルのプログラムを取り揃え日本最大級のオンラインフィットネス スタジオを目指します。

The screenshot displays the LEAN BODY website interface. On the left, a 'プログラム' (Program) section features a large image of a woman in a purple top and blue leggings performing a yoga pose. Below the image, the text reads '[NEW] Beginner Fit Yoga' and lists details: '効果:柔軟性', '難易度:初級 - 中級', and 'レッスン時間:10分'. Below this is a smaller image of two women smiling with the text 'みんなの笑顔を、まるく作る。'.

The main content area shows a video player for a lesson titled '[NEW] Beginner Fit Yoga Shoulder + Chest Opening'. The lesson details are: '長さ:11 min', '難易度:初級 - 中級', '消費カロリー:35-61kcal', 'スタイル:ベース', and 'ヨガ:ゆっくり'. Below the video player, a section titled 'このレッスンについて' (About this lesson) contains the text: 'デスクワークでパソコンに向かうことが多い方だけでなく、スマホを使うことが増えた近年では誰もが気が付かぬうちに猫背になっていることがあります。姿勢改善を目指して肩甲骨周りや胸を意識してストレッチをしましょう。上半身を伸ばすことで、背筋のピンとした美しい姿勢を手に入れられます。'.

On the right, a 'レッスン一覧' (Lesson List) section displays a grid of six lesson thumbnails. The thumbnails are: 1. '[NEW] Beginner Fit Yoga core', 2. '[NEW] Beginner Fit Yoga Shoulder + C...', 3. '[NEW] Beginner Fit Yoga Backbend', 4. '[NEW] Beginner Fit Yoga Hamstring', 5. '[NEW] Beginner', and 6. '[NEW] Beginner'.

■会社概要

会社名:株式会社ワンダーナッツ

本社所在地:東京都渋谷区南平台町15-1ライオンズマンション607

設立:2015年12月17日

代表者:代表取締役 中山善貴

資本金:199,423,200円(資本準備金含む)

事業内容:オンラインフィットネスサービス「LEAN BODY」の運営

サービスURL:<https://lp.lean-body.jp/>

URL:<http://wondernuts.co.jp/>