

ファンク ヒート

JOYFIT、脂肪燃焼・最新IT活用エクササイズ「FUNC HIIT」

JOYFIT仙台泉で、2018年1月11日(木)より全国で初めて提供開始
～60分でジョギング18km相当のカロリー消費！？身体改善で平時でも燃えるカラダへ～
http://joyfit.jp/func_hiit/

2018.1 START!
新感覚の「HIIT」エクササイズ、いよいよ解禁。
FUNC HIIT
〈ファンクヒート〉

カラダを開放して脂肪を燃やせ!!
日本人のカラダに合わせてつくられた
より効率的に脂肪を燃やせるオリジナルプログラム

一人ひとりの身体に
合わせて運動強度を調整!

JOYFIT（ジョイフィット）を始めとするスポーツクラブを国内外で240店舗以上展開する株式会社ウェルネスフロンティア（代表取締役：岡本将）は、最新IT機器を活用しながら、短時間で効率良く安全な脂肪燃焼を実現する少人数グループプログラム「FUNC HIIT（ファンクヒート）」を開発し、2017年1月11日（木）より全国で初めてJOYFIT仙台泉にて提供開始します。また、本エクササイズプログラム提供に伴って同店舗を増設し、新たに「FUNC HIIT」専用スタジオ「J+」が誕生しました。

■日本・世界で流行する脂肪燃焼系エクササイズとその落とし穴

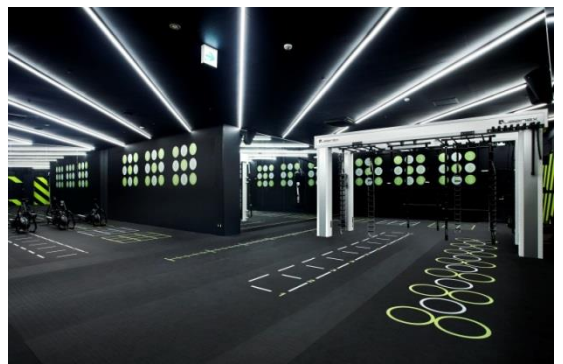
激しい運動を行うことにより、短時間で脂肪燃焼効果が期待できる「HIIT（ヒート）」（高強度インターバルトレーニング）と呼ばれるエクササイズが今、世界中で人気を集めており、日本もその例外ではありません。

一方で、「HIIT」は激しく高負荷な運動をするため、不適正な姿勢や狭い関節可動域、間違った動作で行うと、ケガの危険性が高くなってしまいます。特に日本人は、欧米人に比べると関節の強度が低いといわれ、間違った運動をするとかえって逆効果となる可能性もあります。

■日本人のカラダに合わせた、「ファンクショナルトレーニング」+「HIIT」=「FUNC HIIT」

今回、JOYFITが開発をした「FUNC HIIT」は、60分間で正しくカラダを動かすことで、効率よく、安全に脂肪燃焼ができる、日本人のカラダに最適なプログラムです。脂肪燃焼を目的とした高負荷なエクササイズを行う前に、まず正しく動くカラダへ整える準備をしっかりと行い、自身の運動機能を最大限に高めることができるのが特徴です。

こうした準備は、アスリートが筋トレを行う前などにもよく取り入れられているもので、筋肉と脳の連携を高めてくれる役割があります。日頃、使いこなせていないカラダの本来の能力を呼び覚ますため、呼吸や姿勢、可動域の改善など、運動時以外での効果にも期待ができます。



▲この度増設し誕生した「FUNC HIIT」専用スタジオ

【「FUNC HIIT」に期待できる、うれしい効果】

- ① 60分で1000kcal消費 ※個人差があります。
- ② 身体改善により、平時のカロリー消費がアップ
- ③ 呼吸・姿勢・可動域が改善し、腰痛・肩こりもすっきり
- ④ 筋肉と脳の連動が高まり、カラダの活動量もアップ

【効果を最大限に！自分の運動機能を開放する60分間・4つのステップ】

JOYFITの「FUNC HIIT」は、大きく4つのステップに分かれています。計60分間のプログラムの中で**40分**を「カラダにあるセンサーと脳」の接続を適正な状態にするトレーニングに費やします。まず、器具を使った筋膜リリースとストレッチによってカラダのセンサーを活性化させていきます。続いて、関節の可動域を適正なものにし、体幹に刺激を与えて、より正しく動くカラダを作ります。そして、カラダの運動機能を最大に引き出した状態で、負荷を掛けた動きに移っていき、クライマックスの15分間で「HIIT」を行います。「HIIT」で20秒の動作と20秒の休憩を繰り返して心肺機能と身体機能を高め、脂肪燃焼を促した後は、しっかりストレッチをしてクールダウンしていきます。激しい運動である「HIIT」は15分でありながらも、無理なく十分効果的な脂肪燃焼を実現します。（「HIIT」のイメージは次項の画像をご覧ください。）

STEP 1 CONDITIONING



10 min

筋膜リリース&ストレッチ
関節の位置を適正化し、カラダのセンサーを活性化。

STEP 2 WARM UP



10 min

ムーブメントプレップ
カラダの適正な関節可動域を確保し、正しい動作パターンを習得。



10 min

体幹トレーニング
体幹を活性化させ、四肢をよりダイナミックに動かす準備。

STEP 3 FAT BURN



10 min

ダイナミックムーブメント
負荷をかけた状態で、前後・左右・回旋など多方向に動作。



15 min

HIIT
20秒の動作+20秒の休憩を繰り返して、心肺機能&身体機能を高め、脂肪を燃焼。

STEP 4 STRETCH



5 min

ストレッチ
激しく動いた後は、全身をゆっくりクールダウン。

【最新アイテムが、効果的な脂肪燃焼を強力サポート！】

「FUNC HIIT」では、より効率的な脂肪燃焼を実現する最新アイテムを採り入れています。参加者には、ハートレートモニターが配布され、プログラム中は全員装着をします。ハートレートモニターが計測した参加者一人ひとりの心拍数をスタジオ内の大型モニターで確認しながら、脂肪燃焼に一番適した心拍数をキープできるように、運動速度を調整しながらエクササイズを進めます。運動効果をより高めてくれる最新アイテムを活用しながら、効率的で楽しく脂肪燃焼を目指すことができます。

・HEART RATE MONITOR(ハートレートモニター)

プログラム中は心拍数モニターを装着。
一人ひとりの心拍数にあわせて、運動速度を調整。



・FUNCTIONAL MAT(ファンクショナルマット)

刺激的なデザインとプログラムで、直感的にカラダを動かす楽しさを味わえるファンクショナルトレーニング。



・ROWING MACHINE(ローイングマシン)

船を漕ぐような動きで全身の心肺機能向上の筋肉を使い、カロリー消費と効果も期待できる世界で人気の有酸素マシン。



・ViPR(ヴァイパー)

これ一つで正しい身体の動きを習得し、バランス感覚・安定性・筋力・俊敏性の向上が図れるオールマイティギア。



■「FUNC HIIT」概要

●「FUNC HIIT」特設ページ

http://joyfit.jp/func_hiit/

●提供開始日

2018年1月11日（木）より店舗にて申込受付およびサービス提供を開始します。

1月中は、JOYFIT 仙台泉にご入会の方は限定で、「FUNC HIIT」を無料でご利用いただけます。

●料金

JOYFIT 仙台泉 月会費 ￥7,480（税別）

J+（ジョイフィットプラス）月額 ￥5,000（税別）

※「FUNC HIIT」の参加には、JOYFIT会員登録および、JOYFITプレミアムプラン「J+（ジョイフィットプラス）」へのお申込みが必要です。

●「FUNC HIIT」専用スタジオ面積

172㎡

■導入店舗

●JOYFIT 仙台泉

サービス： マシンジム、ヨガやダンスのレッスンが受けられるスタジオ、そしてお風呂を完備。子ども教室も開講中。

営業時間：6:00-24:00

住所：〒981-3116

宮城県仙台市泉区高玉町9番2号

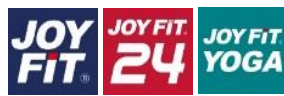
最寄駅：泉中央駅徒歩15分

T E L :022-771-1526

U R L :<http://joyfit.jp/sendaiizumi/>



▲「FUNC HIIT」の中の「HIIT」動作イメージ



■株式会社ウェルネスフロンティア

「日本を健康に。For Your Smile Life」私たちは、心身の健康を追求するプロフェッショナルです。

【スポーツクラブ事業 JOYFIT】

「スポーツクラブジョイフィット」、24時間営業「フィットネスジム ジョイフィット24」、女性専用ヨガスタジオ「ジョイフィットヨガ」の3業態を国内外で240店舗以上展開しています。

●「全国相互利用サービス」概要

JOYFITが提供する「全国相互利用サービス」では、入会している店舗以外の、全国の「スポーツクラブジョイフィット」、24時間営業「フィットネスジム ジョイフィット24」をご利用いただくことができます。エアロビクスやヨガなどのスタジオプログラムがある店舗と、24時間利用可能な店舗、2つのタイプをそれぞれいつでも、どこでも、自由に、ご利用いただけます。JOYFITはこれからも、地域に愛される、日本一便利なスポーツクラブを目指します。



※全国相互利用が出来る会員種別、料金等は店舗により異なります。また店舗により別途料金がかかる場合がございます。
※新規オープンから半年を経過していない店舗においては、相互利用が出来ない店舗がございます。ご利用の際は、事前に店舗までご確認ください。
※ヨガ専用店舗の利用においては、相互利用サービス対象外となります。

【会社概要】

商号 : 株式会社ウェルネスフロンティア (株式会社オカモトホールディングス 100%出資)
代表者 : 代表取締役社長 岡本 将
設立 : 2004年7月
資本金 : 1,000万円
売上高 : 113億8441万円(2017年3月期)
所在地 : 東京都墨田区江東橋4丁目26番5号
事業 : フィットネス事業、介護事業
<http://wellness-frontier.co.jp/>