

‘3 か月 20kg 減’ も、夢じゃない 話題の『TRXトレーニング』、ダイエットビューティクラスが登場

**ISEA BODY STYLEは、『TRX® Training JAPAN 株式会社』主催
 「インストラクター養成コース」実施施設です。**

都内主要エリアで6医院展開する美容外科・美容皮膚科『東京イセアクリニック』（本部：麻布十番、総院長・松本直純）がプロデュースするボディメイキングスタジオ『ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio』（麻布十番）では、話題のTRXレッスンの中でも最強クラスとなる「**TRXダイエットビューティー**」を、2012年12月よりスタートいたします。

当施設では米国発最新トレーニングツール「TRX」をいち早く導入し「美脚」「美尻」「美腹」「美脚」など目的別のプログラム（定員12名・各30分）をこの夏より展開してまいりましたが、新たにトータルエクササイズと有酸素運動を交互に取り入れた「**TRXダイエットビューティー**」（45分）をスタート。

筋力や持久力、柔軟性、体幹などバランスよく鍛えることができ、またやり方次第で負荷を自在に変えられるため、ムキムキにしたい男性から魅せボディにしたい女性までおすすめ。高い脂肪燃焼効果と体力向上が期待できます。

※当該では「加圧トレーニング」や「パーソナルトレーニング」でもTRXを導入しております。



TRX は世界最高位のエリート クラスとして位置づけられるアメリカ海軍特殊部隊（Navy SEALs）が孤島で訓練をする際、トレーニング機器がないためパラシュートのヒモを使って身体を鍛えたことから生まれたエクササイズ。天井からぶら下がる 2 本のヒモを使用し、バランスを取りながら自重を負荷にトレーニングを行なうことで、効果的にインナーマッスルやコア（体幹）を鍛えることが可能です。

世界 80 か国で導入され、一流スポーツクラブのみならず全米スポーツで 1 番人気を誇る NFL（アメフト）をはじめ NBA（バスケ）、MLB（プロ野球）、NHL（ホッケー）、リバプール FC ほか一流スポーツチームにも導入、女優のジェニファー・ロペスやジェイミー・プレスリーにも愛される話題のエクササイズです。

また TRX を展開する「TRX Training JAPAN 株式会社」による TRX インストラクター養成コースの開催場所に当施設が選ばれています。



2012年11月15日

東京イセアクリニック／医療法人社団十二会 (03-3470-1941・担当：下谷)

渋谷・新宿・麻布十番・銀座・池袋、赤坂

美容クリニックが運営するボディメイキング施設 『ISEA BODY STYLE』最新情報

◆入会から6ヵ月、20kgの減量に成功！～2013年春、50歳を迎える現・女性会員様よりコメント

「効率よく美しく身体を引き締めたいなら」と、要害支配人に勧めていただいたのが、日替わりの30分クラス『TRX トレーニング』。今では当初とは比較できないほど身体がずいぶん軽くなり、代謝も上がったことで太りにくい体質になり、歩くことや階段の上り下りも全く苦にならなくなりました。嬉しいのは外見の変化だけでなく、何よりも疲れにくくなったことと、夜はぐっすり眠れるようになりました。

一緒にトレーニングを受けている仲間たちから「最近特に痩せた」「肌がキレイになった」等と言われることが増え、毎回「この短期間で一体どうやって痩せたのか」という話題になります(微笑)。以前は意識しなかった姿勢や歩き方、物を取るときに腕を伸ばす動作等の際にも、常に体幹や筋肉を意識することを心がけ、また食生活も意識し取り組むようになりました。

IBSに通い始めてから20kg減り、現在は20代の頃の体重に戻りましたが、おかげさまでその頃よりもはるかに健康的になりました。気持ちも常に前向きでいることができ、カラダに不調や更年期を感じる事が全くなく、毎日とても楽しく過ごしています。これからも目標体型(今は少し割れてきた腹筋を、年内に綺麗なシックスパックします!)を目指し、より理想のカラダに近づけるよう努力をしていきたいです。

2012年5月の施設オープン直後に入会。運動経験なく当初は「ホットヨガ」が中心。現在は『TRX』レッスンを中心にTRX加圧、TRXエンダモロジー、TRXパーソナルトレーニングなど日々運動に励む。食べ合わせ・3大栄養素摂取タイミングを変えることで開始当初から20kgの減量に成功(2012年11月現在・体脂肪率20.0%)。現在49歳。168cmの長身で健康的にスリムになった外見は、40代に見えないほど。

◆イセアボディスタイル 【ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio】

[平日] 10:00~22:30 [土日祝] 10:00~19:30 [定休日] 毎週金曜日

◎住所: 〒106-0045 東京都港区麻布十番2-3-9 桂亭ビル4、5F

◎Tel: 03-3454-5990 ◎公式HP: <http://www.iseabodystyle.com/>

【「HOT STUDIO」、「CORE STUDIO」、「PERSONAL STUDIO」、「TREATMENT ROOM」】の4つのエリアでプログラムを展開中



◎取締役・美と健康の伝道師マイスター 要害誠(ようがいまこと)

1975年生まれ。帝京大学経済学部卒業後、某フィットネスクラブにてプロボクサー兼トレーニング指導、各店舗の支配人として経営マネジメント・開発業務に従事。2011年秋『東京イセアクリニック』入社。優れたコミュニケーション能力と幅広い知識、豊富な経験からくる斬新な提案力、未来を自ら開拓する能力に長け、入社半年たたずして『ISEA BODY STYLE (YOU & GUY JAPAN)』取締役に抜擢。社名は、『要害(ようがい) 誠』の名前より命名。プライベートでは5児の父でもある。



リリースに関する詳細のお問合せやご取材、資料ご希望の方は、下記までお気軽にご連絡ください。

【東京イセアクリニック／医療法人社団十二会】 <http://www.tokyoisea.com/>

広報担当: 下谷弥生 (Yayoi Shimotani) shimotani@isea.jp

Tel. 03-3470-1941 / Fax. 03-3470-1942

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-7-1 MGB 麻布十番3階