

世界 80 ヶ国以上で導入！ 注目の海外発エクササイズ **TRX®** トレーニング

2011年 ミス・インターナショナル日本代表が指導資格取得！



国内に7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施設『ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio』（麻布十番）では、昨夏、米国発最新トレーニングツール「TRX」をいち早く導入。 『ミス・インターナショナル 2011年 日本代表』で、現在タレント・モデル 兼 ISEA の「Total Beauty Designer」として活動する【村山和実（むらやま・なごみ、右写真・次頁プロフィール参照）】も、2013年7月に『TRX』指導資格を取得いたしました。

アメリカ海軍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用し身体を鍛えたことから考案された『TRX』は自分のペースで効率的に鍛えることができる体幹トレーニングツール。 頭上の一点からぶら下がる2本のストラップを使用し、バランスを取りながら自分の体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）はもちろん、筋力や持久力、柔軟性などバランスよく鍛えることができます。 ※当施設は加圧・パーソナルトレーニングでもTRXを導入しております。



ファンクショナルトレーニング（日常生活に必要な筋力や柔軟性を高め機能的に動ける身体をつくる）ツールである『TRX』は世界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一番人気を誇るNFL（アメフト）をはじめNBA（バスケット）、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。



2013年7月29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）

◆麻布十番ボディメイキング施設『ISEA BODY STYLE』最新情報

◆村山和実（むらやま・なごみ）

1988年10月 神奈川県生まれ、現在24歳。

文化女子大学（現・文化学園大学）在学中、2010年『ミス・インターナショナル日本大会』にてグランプリを受賞。『2011年 ミス・インターナショナル日本代表』として世界大会へ出場。

現在はタレント・モデルとして芸能活動を展開する。（所属事務所・キャストコーポレーション）

また、かねてより造詣が深い「美容・健康」について更に探求し極めるべく、

ISEAにて「Total Beauty Designer」として活動中。自らの経験をもとに、主に食事・運動・睡眠などの基本的な部分にアプローチし、あらゆる世代の女性の美をデザインする。

2013年4月には注目のファンクショナルナルトレーニングツール『ViPR（バイパー）』の指導資格を取得したばかり。（詳細：<http://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000018.000004342.html>）同年7月、TRXの専門教育コースの1つであるグループサスペンショントレーニングコースを修了、指導資格を取得。



★★★【『TRX』指導資格を取得した、村山和実よりひとこと】

このたび『TRX』の指導資格を取得いたしました。もともと個人的に『TRX』トレーニングを行っていたのがきっかけ。楽しさとトレーニング効果の実感からファンになり、『このトレーニングを極めたい』と資格取得のチャレンジをしました。

全身の筋肉を使ったワークアウトが可能な『TRX』は、体の位置や姿勢を変えるだけ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勧め！ トレーニング

方法次第で幅広い層に対応できるところにも魅力を感じています。またアップテンポの音楽に合わせてのワークアウトは気分も上がるので、トレーニング自体が初めてで不安な方にとっても、楽しく運動できると思います。 トレーニング好きの方はもちろん、『筋肉をつけたいけど私にはトレーニングは無理！！』とあきらめている方へ、『TRX』ツールを使って楽しくティーチングしたいです！



◆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/>



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問合せくださいませ

◆ドラマ撮影やテレビ収録など、ご取材場所での利用もお気軽にご相談ください◆

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

広報責任者：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