

ベスト スタイル フィットネス
アメリカ発 Animal Flow®のインストラクター
高橋 剛氏 入門編とサーキットの講座を大宮店で開催
◇ 開催日: 8月27日 (金)

株式会社ベスト-アニバーサリーのグループ会社、株式会社BEST HERBS（本社：中央区銀座 代表取締役：塚田 正之）が経営管理している大型温浴施設「美楽温泉 SPA-HERBS」内に併設されている「ベスト スタイル フィットネス大宮店」（<https://beststylefitness.jp/omiya>）において、アメリカ発 Animal Flow®のインストラクター 高橋 剛氏による「入門編とサーキット」の2講座を8月27日（金）に同店内にて開催いたします。



BEST STYLE FITNESS大宮店（ベスト スタイル フィットネス オオミヤテン）では、「ジムエリア」「スタジオエリア」「スパエリア」の3つのゾーンから構成されるトータルフィットネスです。今回、Monthly FRIDAYイベント第3弾企画として、アメリカ発 Animal Flow®（アニマルフロー）を牽引する高橋 剛氏による入門編コースとサーキットコースの2講座を開催いたします。

Animal Flow®とはフィットネス先進国アメリカ発祥のトレーニングで、器具を使わずに代謝促進や姿勢改善などに役立つ体幹トレーニングです。

動物を模した動きを取り入れることで、眠っていた身体能力が活性化され、パフォーマンスを最大限に引き出せるようになります。

また、アニマルフローの動きは、6つの要素から構成されており「筋力」「バランス」「柔軟性」「協調性の向上」の効果が望め、ナチュラルな姿勢や動きに近づくことで普段のエクササイズの効果を最大限に引き出すことに繋がります。

【入門編】は体をねじったり、四つん這いになったり動物の動きを応用しながら自重のみで運動していきます。ダイナミックな動きを行うことで体の柔軟性・関節の可動性・安定性・持久力まで身体能力の向上が期待できます。

【サーキット】は、入門編で練習したフローと自重トレーニングを交互に行い、短時間の運動を繰り返していくことで、効率的に脂肪燃焼・心肺機能向上が期待できます。

今後は、初心者の方でも不安ゼロ。お気軽にお立ち寄りいただける安心サポート体制充実、お困りのことがあれば「是非、お近くの従業員にご相談ください」温浴充実、地域密着型・初心者対象の総合フィットネスを目指します。

◇ Monthly FRIDAY イベント概要

《イベント概要》

・開催日: 2021年8月27日 (金)

・スケジュール

- ① アニマルフロー 入門編 13:00~13:45
- ② アニマルフローサーキット 14:05~14:50

・場所: BEST STYLE FITNESS大宮店 4階ホワイトスタジオ

・内容

① アニマルフロー 入門編

体をねじったり、四つん這いになったり動物の動きを応用しながら自重を使って運動する方法です。部分的に筋肉を鍛えるのではなく、ダイナミックな動きの中で全身を使っていきます。そのため、体の柔軟性、関節の可動性・安定性・持久力まで様々な身体能力の向上が期待できます。

【クラスレベル】 運動強度★★ / 難易度★

② アニマルフローサーキット

入門編で練習したフローと自重トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングです。短時間の運動を繰り返し、効率的に脂肪燃焼・心肺機能向上が期待できます。ダイエット目的の方、スポーツパフォーマンス向上が目的の方にもおすすめです。

【クラスレベル】 運動強度★★★ / 難易度★

・参加費

会員 1クラス 1,100円 (税込) / 2クラス参加 2,200円 (税込)
ビジター 1クラスのみ 3,300円 (税込) / 2クラス参加 5,500円 (税込)
※ スバハープス入館料込

・各回定員 28名

・参加受付

8月16日 (月) 12:00 窓口受付開始
8月17日 (火) 12:00 電話予約開始
8月21日 (土) 09:00 ビジター受付開始



Instructor
高橋 剛

湘南パーソナルトレーニングツヨジム代表

トレーナー歴: 25年

子供から高齢者まで幅広い年齢層に支持され某フィットネスクラブにて予約が取れないパーソナルトレーナー5年連続受賞。アスリートやアーティストなどのパフォーマンストレーニングも実施。現在もパーソナルトレーニングジムのアドバイザーや企業向け健康コンサルティング、人材育成、プログラム開発なども行う。

資格: Animal Flow®

NASM-pes (全米スポーツ医学協会認定スポーツ エンハンスメント スペシャルリスト) NASMは理学療法士によって設立された団体に取得資格であるpesは健康やリハビリ、パフォーマンスに関わりのあるトレーナーの国際資格です。

RHY-Pilates オリジナルピラティスマスタートレーナー/ピラティスインストラクター歴7年
その他; モビリティケアベーシックインストラクター/保険体育教員免許/キッズコーディネーショントレーナー/子供の身体運動発達指導士など多数。

《店舗概要》

- ・店名 BEST STYLE FITNESS大宮店
ベストスタイル フィ트니스オオミヤテン
- ・住所 〒331-0813 埼玉県さいたま市北区植竹町 1-816-8
- ・Tel 048-669-6611
- ・休館日 なし
- ・営業時間 平日・土日祝: 9:00-23:00
(各種届出、諸手続きは22:30まで)
※ 温浴エリアは25:00までご利用いただけます。
本イベントは会員以外(ビジター)の方もお申込みが可能となっております、
8月21日(土) AM 9:00から電話によるご予約が可能となっております。
- 弊社では、安心安全な感染症対策を徹底して実施しております。
その他様々な感染症対策も実施しております。
①従業員の体調管理 ②除菌清掃・換気 ③キーボード・ディスタンス ④手指消毒の設置
⑤レッスン定員調整 ⑥レッスン間隔調整
- ・URL <https://beststylefitness.jp/omiya>



BEST STYLE
FITNESS

問い合わせ先

株式会社BEST HERBS
〒162-0064 新宿区市ヶ谷仲之町 3-5
広報担当 (山本・島森)
email: mi-yamamoto@best-anniversary.co.jp
Tel: 03-5362-2260