

**R-body project、運営するコンディショニングトレーニング施設を
「運動を“する”場所」から「運動を“学ぶ”場所」へ、コンセプトアップグレードを実施。
～『カラダだけではなくアタマまで鍛える』の想いを込め、自分で自分のカラダを
コンディショニングできる人を育てる学びの場への進化～**

株式会社 R-body project（本社：東京都渋谷区 以下 R-body）は、2020年7月13日（月）より自社運営のコンディショニングトレーニング施設を、創業期からの考えである『カラダだけではなくアタマまで鍛える』をより表現するために、「運動を“する”場所」から「運動を“学ぶ”場所」へと進化させ、施設名を「R-BODY CONDITIONING CENTER」から「R-BODY CONDITIONING ACADEMY」に変更します。

コンセプトアップグレード 運動をする場所から**学ぶ**場所へ。



昨今、「健康は人生の基盤である」「運動は健康の一端を担う」こうした認識は、高まってきています。COVID-19による社会情勢の中で、感染予防のためには、運動によって自己免疫を上げることが必要であることは周知の事実でありながらも、三密を避けるために多くの運動施設は閉館せざる得なくなり、今まで当たり前のように行われていた運動ができなくなりました。R-bodyでは、創業期より『カラダだけではなくアタマまで鍛える』と言う考えのもと、自分で自分のカラダをコンディショニングできる『知識』と『正しい運動の仕方』の提供を目指してきました。

改めて、このようなご時世となり、『運動するためにどこかに行かなければならない』、『誰かに教えてもらわなければならない』ということではなく、自分で自分のカラダをコンディショニングできるようになることがお客様一人一人の健康維持のために必要だと真に受け止め、その環境作りにより一層、注力していくために施設のコンセプトをアップグレードすることになりました。

■サービスの特徴について

- ・お一人お一人のカラダに関する目標や課題に対して、スポーツ医科学の専門家がコンサルティングした後、姿勢や動作のクセを分析します。
- ・上記分析に基づき、目標達成、課題解決のための具体的なトレーニングプランを作成し、トレーニング指導を行います。
- ・医療と連携し、予防医学に基づいた、質の高いコンディショニングトレーニングサービスを提供します。

■R-body project について

博士（スポーツ医学）であり、全米公認のトレーニングの資格を持つ代表鈴木岳.を含むプロトレーナー集団が 25 年に渡り、ケガをしたオリンピック選手やプロアスリートの復帰のために行っていたトレーニングサービスを、一般の方にも届けたいという思いで、2003 年 12 月に施設がオープンしました。以来、500 名以上のトップアスリート、約 10,000 名の一般のお客様に対して 25 万回以上のパーソナルセッションを実施してきました。

トレーナーカンパニーである R-body には、有資格者が 50 名ほど在籍し、それぞれがそれぞれの強みを持ってコンディショニングトレーニング指導にあたっています。

ご利用されるお客様には、不定愁訴（※）からくる肩こり、腰痛などの改善や怪我（手術後など含む）後の再発防止を目的とした方がいらっしやいます。。また、健康維持、予防を目的にコンディショニングトレーニングをする方もご利用しています。オリンピック選手を含む、トップアスリートも競技パフォーマンス向上を目的に通っています。

R-body で提供しているコンディショニングトレーニングで、不定愁訴からくる肩こりや腰痛の多くが 4~8 回のトレーニングセッションで改善しています。腰痛は平均 8 回のトレーニングセッションの実施で痛みが解消されるという実績も得られています。（医師の診察後、運動許可から出たことを確認のもと）その他にも、「ぎっくり腰を年 2 回くらいやっていたが、コンディショニングトレーニングをするようになってから無くなった」「マラソン時の膝の痛みがなくなった」など、ライフパフォーマンス向上の実感を持つお客様が多く在籍しています。

※不定愁訴（ふていしゅうそ）とは、臨床用語で「肩がこる」「頭が重い」「疲労感が取れない」「よく眠れない」などの自覚症状があるものの、医学的検査などを実施しても、原因となる病気などは見つからない状態。



恵比寿店



大手町店

■運営会社

社名：株式会社 R-body project

創業：2003年12月

代表取締役：鈴木 岳.

事業概要：トレーニング施設運営（恵比寿、大手町）。コンディショニング指導者の養成。フィットネスクラブ、病院、クリニック、治療院の運営支援、開業支援。スポーツ、健康に関する講演・イベントの企画、制作及び開催。

『カラダだけではなくアタマまで鍛える』の想いを込め、コンディショニングをより多くの方々に周知し、皆様のライフパフォーマンスを向上させることに貢献することを目指しているトレーナーカンパニーです。

■R-body project 情報

公式サイト：<https://r-body.com/>

Facebook：<https://www.facebook.com/Rbody/>

Instagram：<https://www.instagram.com/rbody.institute/>

Twitter：<https://twitter.com/rbodyproject/>

《本件に関する問い合わせ先》

株式会社 R-body project 広報担当

電話：03-5447-1121 mail：info@r-body.com

