

女性専用会員制パーソナルトレーニングジム CREBIQ(クレビク)3月より一般会員募集開始!

クレビクメソッドで“先行モニター”が2ヶ月で結果を出し
トレーナーと歩み成果を実感!

URL : <http://crebiq.com/>

株式会社CREBIQ(クレビク)(本社:東京都港区六本木)が運営する女性専用会員制パーソナルトレーニングジムの「CREBIQ(クレビク)」が、2016年2月表参道と恵比寿にオープン。

フィットネスフィギアチャンピオンがプログラムを監修し、女性医師や女性管理栄養士が、プログラムの開発に携わり作り上げられた女性のためのプログラムは、筋肉を維持しながら脂肪を燃焼させ、短期間でウエストを10センチ以上絞り女性らしい身体を作り上げる。女性の身体を知り尽くしたプロが、科学的根拠に基づいて女性に最も効果的なプログラムをつくりあげました。先行モニターのみで実地していたプログラムをついに一般公開いたします。

マンツーマンの指導を受けながらのトレーニングは、効果を実感できるのですが、価格帯で続かない方が多い中、CREBIQは、オリジナルプロテイン代込みの低価格、通いやすい駅近の立地で実現したことが特徴で、2016年6月には、銀座と六本木にも通いやすい店舗をオープン予定です。

クレビクメソッドは「ダイエット」と「ボディメイク」にフォーカス、忙しい女性のために、経験豊富なトレーナー監修のトレーニングメニュー(1)体幹トレーニング(2)レジスタンストレーニング(3)インターバルトレーニング(4)食べながら痩せるの4つの柱を基本にし、個々に合わせたメニューを提供。食事指導や、独自で開発したプロテインなど、女性特有の悩みにアプローチしたメニューを多角的に組み合わせ、実施するのが特徴です。

女性専用(男性トレーナーも在籍) 手ぶらでOK 2ヶ月集中 食事とメンタルも管理

■CREBIQ代表トレーナー

豊島香菜子(とよしま かなこ)

短期間でウエストを10cm以上絞るなど、クレビクオリジナルのトレーニングメニューを作り上げたのは、フィットネスフィギア女性チャンピオンの豊島香菜子。女性の身体を知り尽くしたプロが、科学的根拠に基づき、女性にとって、もっとも最良のトレーニングプログラムを作りました。

“トレーニング中から卒業するまでに様々なドラマが一人ひとりあります。結果が出た後は、身体も心も変わりますので、是非私たちと一緒に、体験をしていただきたいです。”

<経歴>

2006年からJPCマッスルマニアJAPANというボディビルの選手権大会に出場し始め、フィギア部門で2007年～2010年まで4年連続優勝
2012年に現役引退後、資格を取得し、ボディメイクのトレーナーの道に進む。

<資格>

NESTA-PFT(全米エクササイズ協会認定トレーナー)、BESJマットピラティスインストラクター、エアロビクスインストラクター、小顔美容矯正師、ViPR認定トレーナー



先行モニターが続々と結果を出し続けています。

相馬 有希子さん

店舗 表参道店
コース モニターコース

39歳/身長158cm

-19cm

なんと!
ウエスト

ウエスト

83cm → **64cm**

体脂肪

29.9% → **21.6%**

体重

52.1kg → **45.8kg**



BEFORE

AFTER

佐藤 美穂さん

店舗 表参道店
コース モニターコース

28歳/身長162cm

-11cm

なんと!
ウエスト

ウエスト

77cm → **66cm**

体脂肪

31.4% → **27.9%**

体重

53.3kg → **50.3kg**



BEFORE

AFTER

田中 恵美さん

店舗 表参道店
コース モニターコース

40歳/身長160cm

-15cm

なんと!
ウエスト

ウエスト

82cm → **67cm**

体脂肪

31.5% → **26.1%**

体重

55.1kg → **50.8kg**



BEFORE

AFTER

※引き続きモニター
コースも募集しており
ます。

累計1,000名を超えるカラダと向き合い劇的な変化を届けてきたプロトレーナー豊島氏の監修のもと、構成されているトレーニングは、自重などを使った骨格筋機能の向上に効果的なレジスタンストレーニング(バーベル、ダンベルなど)、女性らしい引き締まったカラダ作りに欠かせない体幹トレーニング、コアを意識したトレーニング(ボール、チューブなど)、脂肪燃焼度の高いインターバルトレーニングなどを組み合わせ、短時間で効率よく効果を得られるようにプログラムされています。

この件に関するお問い合わせ: PRパートナー富瀬和美 080-3279-1033 / kazumi@okuri-company.com



クレビック/CREBIQ

<店舗情報>

営業時間 7:00~23:00

予約・問い合わせ番号 03-5570-2225

*予約受付は10:00-19:00

URL <http://crebiq.com/>

・表参道店（東京メトロ銀座線 表参道駅B2出口 徒歩5分）
渋谷区神宮前5丁目46番16号
IL CENTRO SERENO（イル・チェントロ・セレーノ）5F 503号室

・恵比寿店（恵比寿駅 東口 徒歩2分）
渋谷区恵比寿4丁目1番22号 恵比寿NEONATO ANNEX（恵比寿ネオナート アネックス）301号



表参道店の画像

<料金体系>

モニターコース

《料金》入会金0円、コース料金98,000円/月（税別） 2ヶ月 全16回75分

《内容》スタンダードコースと同様

スタンダードコース

《料金》入会金50,000円、コース料金98,000円/月（税別） 2ヶ月 全16回75分

《内容》体重・部位のサイズ、体脂肪を全体的に落とします。2ヶ月で体の痩身・引き締め、専属トレーナーと栄養管理士が、トレーニング他、食事とメンタル面でのサポートも行います。

ボディメイクコース

《料金》入会金50,000円、コース料金98,000円/月（税別） 2ヶ月 全16回105分

《内容》スタンダードコースより長い時間で気になる部分を集中してシェイプすることができます。2ヶ月で理想のボディを作り上げる、より集中したコース。トレーニング他、食事とメンタル面でのサポートも行います。