

港区・赤坂見附で新たなボディメイク体験 ピラティスと筋力トレーニングを融合した「ハイブリッドセッション」で 短時間でも高い効果を実現 ～完全個室パーソナルジム SEBAS が提供する新しいトレーニング体験～



株式会社 SEBAS（本社：東京都港区）が運営する完全個室パーソナルジム「private gym SEBAS」は、ピラティスと筋力トレーニングを融合させた、次世代型ボディメイクメソッド「ハイブリッドセッション」を、2025 年 9 月 1 日（月）より提供開始します。

当ジムは、「フィットネスを通じて、運動を“義務”ではなく、“楽しさ”や“手応え”のあるものとして届ける」ことをミッションに掲げています。ハイブリッドセッションは、単に体を鍛えるだけでなく、心と身体の調和を図り、体幹を鍛えて美しい姿勢へと導くピラティスと、筋肉を強化して太りにくい体をつくる筋力トレーニングを組み合わせた革新的なプログラムです。従来のトレーニングでは得られなかった効果を短期間で効率的に実感できるため、忙しくて運動時間が取れない方や、運動が苦手な方にも最適なプログラムとなっております。

■開発背景：多様化する現代人のニーズに応えるために

健康志向の高まりと共に、ボディメイクへの要求は多様化しています。従来の筋力トレーニングによる「力強さ」や「引き締まった身体」に加え、「美しい姿勢」「しなやかな動き」「日常のパフォーマンス向上」といった、より本質的で機能的な価値を求める声が増えています。一方でよく耳にしたのが、「運動は苦手だけど、カラダを変えたい」「頑張りたいけど続けられない」といった切実な声でした。

私たちは、この二つのメソッドが持つ長所を組み合わせることで、現代人が求める「効率的かつ持続可能なボディメイク」が実現できると考え、本プログラムの開発に至りました。



<代表のコメント>

セバス・プライベート・ジムのオーナー、セバスティアンと申します。私はアルゼンチン出身で、数年前に日本へ移住しました。来日以前は、野球やサッカーに夢中で、幼い頃からスポーツを通して身体を動かす楽しさを学びました。

自身の体格に悩み、より強くなりたいという思いから 15 歳で初めてジムに通い始めました。最初は不安や偏見がありましたが、アルゼンチンのジムはとても温かく、情熱的で、互いに支え合う素晴らしい環境でした。

その経験が、私の指導者としての道を開き、フィジカルトレーナーや子ども向けの野球・サッカーコーチとして活動するようになりました。来日後、日本のジム文化に触れ、規律ある良さを感じる一方で、個々に寄り添う温かさや柔軟さが不足していると感じることもありました。それを補う場所を作りたいという思いから、private gym SEBAS を立ち上げました。

当ジムでは、筋力トレーニングとピラティスを融合した独自のハイブリッドメソッドを導入し、身体のバランス、姿勢改善、筋肉の成長を目指します。

さらに、単なる運動指導ではなく、

- 身体とのつながりを感じる
- 動作の意味を理解し、正確に行う
- 神経系や関節、筋肉の動きを意識すること

これらを大切に、あなたの身体に合ったプログラムを提供します。運動が身体に「合わせる」ものではなく、身体が求めている「自然な動き」をサポートすることが、私たちの目標です。そして、体が順応してきたら、次のステップへ。脂肪燃焼、ヒップアップ、ボディラインの引き締め、筋力アップなど、理想の身体づくりを本格的にスタートさせていきます。

最後に、私にとって特別な感謝を伝えたい人がいます。それは、GenさんとEriさんです。初めて出会った日から、私の言葉が完璧でなくても、私の情熱を感じ、全力で信じてくれました。SEBASが誕生できたのは、お二人の支えがあったからです。

心から感謝申し上げます。本当に、ありがとうございます。

■次世代型ボディメイクメソッド「ハイブリッドセッション」について

「ハイブリッドセッション」は、マシンやダンベルを用いた筋力トレーニングで身体の大きな筋肉（アウターマッスル）にアプローチし、理想のボディラインを形成すると同時に、ピラティスのメソッドで深層部の筋肉（インナーマッスル）を鍛え、姿勢改善や柔軟性向上、身体の安定性を実現する、次世代型のボディメイクメソッドです。



<「ハイブリッドセッション」の特徴>

1. ピラティス×筋力トレーニングの相乗効果

単なる筋トレやピラティスでは得られない相乗効果を最大限に引き出します。姿勢改善やくびれ形成、ヒップアップといった美容効果に加え、肩こりや腰痛の予防といった健康維持にもアプローチ。

2. 効率的に美容と健康の両立を実現

姿勢の土台となるインナーマッスルと、見た目を司るアウターマッスルに同時にアプローチし、限られた時間でも効率的に、美しい見た目と機能的な身体の両方を手に入れることができます。忙しくても結果を出したい、健康と美しさの両立を求める方にとって、短時間・高効率で効果を実感できるのが最大の魅力です。

3. 持続可能な機能美

見た目の美しさだけでなく、身体のコアを安定させることで、疲れにくく、怪我をしにくい、機能的な身体を構築。一過性ではない、生涯にわたる健康の基盤を築きます

■「private gym SEBAS」は完全個室でマンツーマン指導

完全個室でのマンツーマン指導により、運動が苦手な方でも人目を気にせず安心して継続でき、理想の体づくりとリフレッシュの両立が叶います。お時間内は筋トレのみ・マシンピラティスのみ・筋トレ×マシンピラティスを交えたセッションも可能です。と、人目を気にせず集中できる環境を提供します。一人ひとりに合わせた最適なプログラムをつくってまいります。



■トレーナーについて

・Sebastian Marcos (トレーニングトレーナー)



僕は、アルゼンチン人です。楽しく、リフレッシュしながら自分が思う『カッコいい』を目指すことがトレーニングです。ぜひ僕と一緒に『あなたのカッコいい』を作りましょう。

・YUKI (ピラティスインストラクター)



姿勢改善とボディメイクに特化し、1回で変化を実感できるセッションを大切にしています。姿勢を整え、美しく機能的な体をつくることで、理想のスタイルへと導きます。さらに、毎日を心地よく過ごせるように、ぜひ一緒に『なりたい自分』を目指しましょう。

■private gym SEBAS 概要

- ・住所：東京都港区赤坂 3-21-12 Round Bell 赤坂ビル 3F
- ・ご予約/お問い合わせ先：050-3773-4748
- ・アクセス：赤坂見附駅 10 番出口より徒歩 2 分、赤坂駅 1 番出口より徒歩 6 分
- ・公式サイト：<https://privategymsebas.com/>
- ・公式 SNS：

<Instagram>

https://www.instagram.com/privategym_sebas

<LINE>

