

**トップアスリートが行ってきた高地トレーニングを、無理なく手軽に体験！
日本初のハイアルチテュード専門スタジオ「ハイアルチ」**

今までにない“細胞を鍛える”ことができる高度 2,500m の空間

～2016年12月1日(木) 三軒茶屋に 第一号店グランドオープン～

High Altitude Management 株式会社（本社：東京都世田谷区 代表取締役：坪井玲奈）は、2016年12月1日(木)日本初のハイアルチテュード専門スタジオ「ハイアルチ」第一号店を三軒茶屋にオープンします。



「ハイアルチ」URL : <http://high-alti.jp/>

**■ たった 30 分歩くだけで 2 時間分の運動効果！
日本初のハイアルチテュード専門スタジオ「ハイアルチ」**

「ハイアルチ」とは、high altitude（高地状態、ハイアルチテュード）から取った造語で、高地トレーニングをベースに「細胞を鍛える」トレーニングプログラムが体験できるハイアルチテュード専門スタジオです。ハイアルチが独自開発した設備で作られた 2,500m 級の山と同程度の“高地状態の空間”で運動ができます。

高地のような低酸素状態にいただけで体に負荷がかかるため、高地トレーニングは、きつい運動をせずとも高い効果を得ることができ、その効果は 30 分歩くだけで、通常の 2 時間分の運動に匹敵するといわれます。また故障のリスクが格段に抑えられる効果もあり、その効率性の高さと故障やケガのリスクが低さから、多くのトップアスリートが採用してきたトレーニング方法です。

このように高い効果のある高地トレーニングですが、高地を求めて海外遠征が必要であったり、室内トレーニングの場合もマスク等高価な機材が必要であることから、一般的にはあまり利用されてきませんでした。

そんな常識を覆し、空間をまるごと高地状態にすることで、高地トレーニングを日常での手軽なものとして提案する日本初のハイアルチテュード専門スタジオ「ハイアルチ」第一号店が、12月1日(木)、三軒茶屋にグランドオープンします。

■ “細胞を鍛える” ことで、ミトコンドリアの活性を促し脂肪が燃焼しやすい体へ！

「ハイアルチ」での運動は、特殊なランニング機械※を使用したウォーキング/ランニングです。スタッフが心拍数や血中酸素濃度を計測しながら、トレーニング内容をプランニング・コントロールしてくれるので、無理なく目的に合ったトレーニングが可能です。

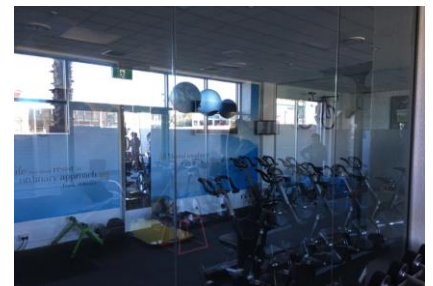
高地状態での運動のメリットは、赤血球の増加による、スタミナ・トレーニング効果の効率アップだけに留まりません。ミトコンドリアの活性化によって、効率よく脂肪が燃焼するようになり、心肺機能や持久力が向上し、だんだんと疲れにくく、痩せやすい体へと変わっていきます。また、持久力の向上から、脂肪が燃焼しやすい体づくりに加え、冷え性改善、アンチエイジングなどの美容効果まで多様な効果が見込むことができます。

※ハイアルチでは、高地状態をより高いレベルで再現するため、自走式ランニングマシンを採用しています。



■ オーストラリアを中心に、欧米で人気急上昇

オーストラリアを中心とする欧米諸国では、オリンピック選手やアスリートが行ってきたトレーニングを、短時間で手軽に実践できるということで、すでに人気急上昇中です。マラソンやトライアスロンの大会に参加するような本格志向の方から、短時間で手軽に取り組むことができるため、運動不足な初心者の方まで、幅広くご利用いただけます。また、気圧に変化もないため、「高山病」などの心配もなく、安心して取り組んでいただけます。



■ 11月中旬よりプレオープン！いまなら初回体験が1,500円！

12月1日のグランドオープンに先がけて、プレオープンを実施！いまなら初回体験が、通常3,000円/回が、1,500円/回となっております。是非この機会にお試しください！



オーストラリアで、高地トレーニングを提供するスタジオの様子

【料金プラン】

先着100名限定！月会費が、永久に2,000円オフのキャンペーンを実施！

◆プレミアム会員	(通い放題/いつでも)	: 28,000円/月 → 26,000円/月
◆スタンダード会員	(月8回/いつでも)	: 20,000円/月 → 18,000円/月
◆ナイト&ホリデー会員	(月8回/平日17時以降&週末)	: 16,000円/月 → 14,000円/月
◆ウィークワン会員	(月4回/いつでも)	: 12,000円/月 → 10,000円/月
◆デイ会員	(月4回/10~17時まで)	: 10,000円/月 → 8,000円/月

※実業団など、団体でのご利用も可能です。

※学生の方は、特別プランをご用意しておりますので、直接スタジオにお問い合わせください。

[ハイアルチ 概要]

名称 : ハイアルチ 三軒茶屋スタジオ
営業時間 : 10:00~22:00 (最終時間 21:30 まで)
予約方法 : オンライン予約
(当日予約も、空きがある場合は予約可能)
住所 : 東京都世田谷区太子堂 2-14-3
アーバンリゾート三軒茶屋 1-2 階
URL : <http://high-alti.jp/>
運営会社 : High Altitude Management Co., Ltd.



代表取締役/CEO

坪井 玲奈 (つばい れいな) 1987 年 岡山生まれ

東京大学法学部 卒業。全国展開するヨガスタジオ・チェーン「スタジオ・ヨギー」を運営する中で、新田と出会い、実際に高地トレーニングを体験。アスリートへのトレーニングとしてだけでなく、日常的な「カラダのメンテナンス」方法として高地トレーニングを広めたいと感じ、High Altitude Management Co., Ltd. を設立。一号店のようなスポーツジムだけでなく、カフェやサロンなどへも「ハイアルチ」を展開していきたいと考えている。



ハイアルチテュード・プログラム 開発者

新田 幸一 (しんでん こういち) 1977 年 千葉生まれ

早稲田大学人間科学部 卒業。フィジカルコーチ、ハイアルチ・プログラム開発者。オリンピック、実業団、大学駅伝ランナーを数多く指導する中で、世界のトップが実践する「高地トレーニング」に出会う。本場オーストラリア視察で、その重要性和可能性を痛感。アスリートの強化だけでなく、より多くの人々のための「ハイアルチテュード・プログラム」をソフト、ハードと共に日々開発を進める。



施設概要 :

●1F / 受付、RUN&WALK ルーム

WALK&RUN ルームには、ハイアルチ空間の中に、歩いたり、走ったりできる自走式ランニング機械が5台あります。トレーニング中は、スタッフが心拍数/血中酸素濃度を計測しながら、個別にトレーニング負荷をコントロールします。

●2F / ストレッチルーム、シャワー & ロッカー

トレーニング前に、ストレッチを行いたい人のためにハイアルチ空間のストレッチルームをご用意しております。貸切のプライベートレッスンも可能です。シャワー & ロッカー完備。