

**今注目の高地トレーニングとヨガが融合した新感覚スタジオ登場！  
日本初！“高地ヨガ”スタジオ「ハイアルチ+（プラス）」  
高度 2,000m 以上の空間で、より脂肪が燃焼しやすく、疲れにくい体へ**

～2017年5月15日（木）代々木上原にグランドオープン～

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、2017年5月15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」は、日本初の高地ヨガ・体幹トレーニングスタジオ「ハイアルチ+（プラス）」を代々木上原にオープンします。

「ハイアルチ+（プラス）」URL：<http://high-alti.jp/>



**■ たった 30 分歩くだけで 2 時間分の運動効果！「ハイアルチ」第 1 号店は、  
現役アスリートから初心者まで幅広く人気に！**

室内にいながら 2,500m 級の山と同程度の高地トレーニングが体験できるハイアルチテュード専門スタジオ「ハイアルチ」は、マラソン・トライアスロンの大会に参加するような本格志向のお客様から、短時間で効率よく運動をしたい方まで幅広いお客様に利用されています。高地状態にいただけで体に負荷がかかるため、30分歩くだけで、通常の2時間分の運動に匹敵し、故障のリスクが格段に抑えられます。

「ハイアルチ」は、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です。



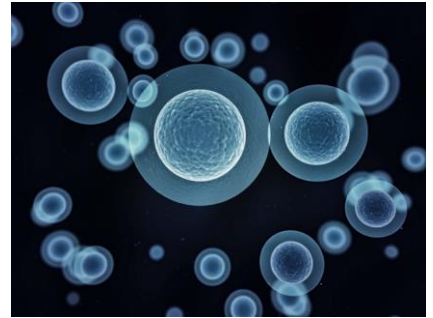
**■ 忙しい方にもオススメ！高地ルームでヨガや体幹トレーニングが楽しめる  
日本初の“高地ヨガ”スタジオが代々木上原にオープン**

今回代々木上原にグランドオープンとなる「ハイアルチ+（プラス）」は、高地トレーニングをベースとした「細胞から鍛える」トレーニングプログラムとヨガ及び体幹トレーニングを融合させた、世界初の高地ヨガ・体幹トレーニングスタジオです。

ハイアルチが独自開発した高地状態の部屋の中で、ヨガや体幹トレーニングが楽しめるスタジオになっており、短時間でも高い運動効果が得られます。

## ■ “細胞から鍛える” 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。



## ■ 5月1日よりプレオープン！

5月15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 円のところ 1,000 円/回（税込価格）となっております。  
是非この機会にお試してください！

### 【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！

◆2スタジオ会員	(月 30 回/いつでも)	: 20,000円/月 → <b>18,000 円/月</b>
◆NEW スタandard会員	(月 8 回/いつでも)	: 16,000円/月 → <b>14,000 円/月</b>
◆ウィークワン会員	(月 4 回/いつでも)	: 12,000円/月 → <b>10,000 円/月</b>
◆デイ会員	(月 4 回/平日 10~17 時まで)	: 10,000円/月 → <b>8,000 円/月</b>

※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。

※2スタジオ会員の方は、代々木上原と三軒茶屋の両方のスタジオに通うことができます。

※料金は、すべて税別価格となります。

## [ ハイアルチ+(プラス) 概要 ]

名称 : ハイアルチ+(プラス) 代々木上原スタジオ  
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 : 渋谷区上原 1 丁目 25 番 1 J's ビル代々木上原 2 階  
URL : <http://high-alti.jp/>  
TEL : 050-1359-3922  
Mail : [yoyogiuehara@high-alti.com](mailto:yoyogiuehara@high-alti.com)  
運営会社 : High Altitude Management Co., Ltd.



### 施設概要 :

#### ●RUN&WALK ルーム

WALK&RUN ルームには、高地空間の中で、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。

#### ●ヨガ&ストレッチルーム、シャワー&ロッカー

ヨガ&ストレッチルームでは、高地ヨガや体幹トレーニングのクラスを受けることができます。高地空間で、高地ヨガや体幹トレーニングを行うことで、より脂肪燃焼しやすく、疲れにくい体づくりができます。

シャワー&ロッカー完備。貸切のプライベートレッスンも可能です。

## [ ハイアルチ第 1 号店 概要 ]

名称 : ハイアルチ 三軒茶屋スタジオ  
URL : <http://high-alti.jp/>

## [ High Altitude Management 株式会社 ]

### 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はなく、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。

