

JOYFIT、脂肪燃焼・最新IT活用エクササイズ「**FUNC HIIT**」 濃密な60分に驚きの声が続出！ 仙台泉店にて本格提供がスタート！ http://joyfit.jp/func_hiit/



JOYFIT（ジョイフィット）を始めとするスポーツクラブを国内外で250店舗以上展開する株式会社ウェルネスフロンティア（代表取締役：岡本将）は、最新IT機器を活用しながら、短時間で効率良く安全な脂肪燃焼を実現する少人数グループプログラム「FUNC HIIT（ファンクヒート）」を、JOYFIT仙台泉店において本格提供を開始しました。

「FUNC HIIT」は、世界中のアスリート達から、新感覚のトレーニングとして注目が集まる「HIIT（ヒート）」（高強度インターバルトレーニング）を、脂肪燃焼効率や、運動機能の向上が期待できる特性を活かしたまま、一般の方々にも無理なく楽しめる内容に進化させたプログラムです。この春、話題必須の「FUNC HIIT」を、ぜひお試しください。

また、先行キャンペーンとした無料体験期間を経て、多くのお客様にご利用を頂き、ご好評をいただいております。

■「FUNC HIIT」体験者の声（一例）

- ・「きついけど、毎日やってたらぜったい痩せると思う！」
- ・「寝つきや、寝起きが良くなった。」
- ・「マシンを使ってトレーニングをするより、HIITの方がいろんな負荷がかかって効く感じがある。」
- ・「筋膜リリースが一番最初にあるため、身体が整ってHIITに参加しやすい。」
- ・「一人でできない事なので終わった後の達成感が良い。」
- ・「やはり安心。最初はキツそうなイメージだったが、実際にやってみて初心者も参加しやすいエクササイズだと思います。」
- ・「自分の心拍数がリアルタイムで見れるって不思議！なかなかおもしろい。」

■日本人のカラダに合わせた、「ファンクショナルトレーニング」+「HIIT」=「FUNC HIIT」

今回、JOYFITが開発をした「FUNC HIIT」は、60分間で正しくカラダを動かすことで、効率よく、安全に脂肪燃焼ができる、日本人のカラダに最適なプログラムです。脂肪燃焼を目的とした高負荷なエクササイズを行う前に、まず正しく動くカラダへ整える準備をしっかりと行い、自身の運動機能を最大限に高めることができるのが特徴です。

こうした準備は、アスリートが筋トレを行う前などにもよく取り入れられているもので、筋肉と脳の連携を高めてくれる役割があります。日頃、使いこなせていないカラダの本来の能力を呼び覚ますため、呼吸や姿勢、可動域の改善など、運動時以外での効果にも期待ができます。

STEP 1	STEP 2	STEP 3	STEP 4
CONDITIONING 10 min	WARM UP 10 min	FAT BURN 10 min	STRETCH 5 min
筋膜リリース&ストレッチ 関節の位置を適正化し、カラダのセンサーを活性化。	ムーブメントブレイク カラダの適正な関節可動域を確保し、正しい動作パターンを習得。	体幹トレーニング 体幹を活性化させ、四肢をよりダイナミックに動かかしやすく準備。	ダイナミックムーブメント 負荷をかけた状態で、前後・左右・回旋など多方向に動作。
		HIIT 20秒の動作+20秒の休養を繰り返し、心肺機能&身体機能を高め、脂肪を燃焼。	ストレッチ 深く息を吐いた後は、全身をゆっくりリクルーダクション。

【「FUNC HIIT」に期待できる、うれしい効果】

- ①60分で1000kcal消費 ※個人差があります。
- ②身体改善により、平時のカロリー消費がアップ
- ③呼吸・姿勢・可動域が改善し、腰痛・肩こりもすっきり
- ④筋肉と脳の連動が高まり、カラダの活動量もアップ

■「FUNC HIIT」概要

●「FUNC HIIT」特設ページ

http://joyfit.jp/func_hiit/

●料金

JOYFIT 仙台泉 月会費 ¥7,480 (税別)

J+(ジョイフィットプラス)月額 ¥5,000 (税別)

※「FUNC HIIT」の参加には、JOYFIT会員登録および、JOYFITプレミアムプラン「J+(ジョイフィットプラス)」へのお申込みが必要です。



▲「FUNC HIIT」専用スタジオ

■導入店舗

●JOYFIT 仙台泉

サービス： マシンジム、ヨガやダンスのレッスンが受けられるスタジオ、そしてお風呂を完備。子ども教室も開講中。

営業時間：6:00-24:00

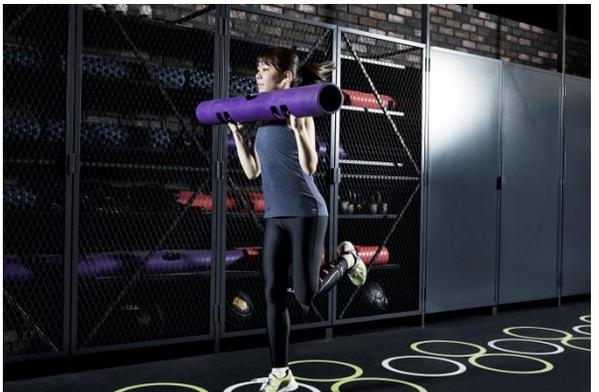
住所：〒981-3116

宮城県仙台市泉区高玉町9番2号

最寄駅：泉中央駅徒歩15分

T E L :022-771-1526

U R L :<http://joyfit.jp/sendaiizumi/>



▲「FUNC HIIT」の中の「HIIT」動作イメージ

■株式会社ウェルネスフロンティア

「日本を健康に。For Your Smile Life」私たちは、心身の健康を追求するプロフェッショナルです。

【スポーツクラブ事業 JOYFIT】

「スポーツクラブジョイフィット」、24時間営業「フィットネスジム ジョイフィット24」、女性専用ヨガスタジオ「ジョイフィットヨガ」の3業態を国内外で250店舗以上展開しています。

●「どこでもJOY」サービス概要

2018年2月1日より、以前から提供していた「全国相互利用サービス」がリニューアル致しました。「どこでもJOY」では、入会している店舗以外の、全国の「スポーツクラブJOYFIT」、24時間営業「フィットネスジム JOYFIT24」をご利用いただくことができます。また、「JOYFIT」及び「JOYFIT24」の女性の会員様は、別料金で「女性専用 ヨガ・スタジオ JOYFIT YOGA」をご利用できます。エアロビクスやヨガなどのスタジオプログラムがある店舗と、24時間利用可能な店舗、女性専用のヨガ・スタジオと3つのタイプをそれぞれいつでも、どこでも、自由に、ご利用いただけます。JOYFITはこれからも、地域に愛される、日本一便利なスポーツクラブを目指します。

2018/2/1よりサービス拡充!! 全国のJOYFITが利用可能!

どこでもJOY どの店舗で入会しても、
全国のJOYFITをご利用いただけます。

例えばこんな使い方



※「どこでもJOY」のサービスがご利用いただける会員種別、料金等は店舗により異なります。
また店舗により別途料金がかかる場合がございます。

※新規オープンから半年を経過していない店舗においては、「どこでもJOY」のサービスがご利用出来ない店舗がございます。
ご利用の際は、事前に店舗までご確認ください。

※会員種別によっては、女性専用エリア等、ご利用いただけない店内施設もございます。予めご了承ください。

【会社概要】

商号 : 株式会社ウェルネスフロンティア (株式会社オカモトホールディングス 100%出資)
 代表者 : 代表取締役社長 岡本 将
 設立 : 2004年7月
 資本金 : 1,000万円
 売上高 : 113億8441万円(2017年3月期)
 所在地 : 東京都墨田区江東橋4丁目26番5号
 事業 : フィットネス事業、介護事業
<http://wellness-frontier.co.jp/>