

日本初 高地空間パーソナルトレーニング&トレーニングマシンで効率の良くボディメイク
通常の4倍の筋トレ効果が期待できる!?高地空間トレーニング専門スタジオ

FITLABO×4

2018年6月5日（火）第一号店（白金高輪店）グランドオープン

株式会社モードツー（本社：東京都千代田区）と株式会社ビューラボ（本社：東京都港区）は、2018年6月5日（火）に高地トレーニング専門スタジオ「FITLABO×4（フィットラボ クロスフォー）」第一号店をグランドオープンします。



「FITLABO×4」は高度2,500m級の山地と同程度の高地状態の空間で運動することができる、高地空間トレーニング専門のスタジオです。「FITLABO×4」のトレーニング室内環境は、2,500m級の山と同程度の酸素濃度で“高地状態の空間”で運動ができます。

さらに、「FITLABO×4」では高地空間でのパーソナルトレーニングプログラムも提供。ランニングマシンによるウォーキング、ランニングに加え、トレーニングマシンを使ったパーソナルトレーニングが体験できる高地トレーニング専門スタジオは日本初となります。

高地空間トレーニングは、高地のような低酸素状態にただで体には負荷がかかるため、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分歩いただけで通常の2時間分の運動に匹敵するといわれます。また、主観的運動強度の差は低酸素環境下における筋力トレーニングでも正常酸素環境下と同等であるにもかかわらず、筋肉断面積量は4倍以上の効果を見ることができ、筋力は低酸素環境下の方が早く増加をはじめるといった検証結果を示す論文もあります。

「FITLABO×4」第一号店 概要

- 店舗名 : 「FITLABO×4」白金高輪店
- 営業時間 : 平日10:00~22:00（21:00受付終了）／土曜10:00~19:00（18:00受付終了）
- 定休日 : 日曜、祝日
- 所在地 : 東京都港区高輪1-5-21 ルート高輪ビルB1F
- アクセス : 東京メトロ南北線「白金高輪」駅出口2から 徒歩9分
都営地下鉄浅草線「泉岳寺」駅A3出口から 徒歩7分
- URL : <http://fit-labox4.jp>

トレーニングプログラムについて

1 RUN&WALK PROGRAM

「FITLABO×4」の基本プログラム 細胞から鍛えることでカラダを中から作り変える

30分歩くだけでも2時間分の運動効果が期待できるRUN & WALKプログラムは、自走式のランニングマシンを使うことで初心者～トレーニング上級者までご利用いただきやすい効率的かつ効果的なプログラムになっています。ルーム内でのランニングやウォーキングは、5分ごとにスタッフが血中酸素濃度を測定しトレーニングをコントロールしていきます。細胞から鍛え活性化させるのに、もっとも基本となる有酸素運動であるRUN & WALKプログラムで、カラダの中から変えていきます。



2 STUDIO PROGRAM

本来あるべきカラダのバランス・柔軟性を手に入れる

運動をはじめようと考えたときに、まず一番に思いつくのがウォーキングやランニングなどの有酸素運動ですが、スタジオプログラムでは、その次のステップにあたる柔軟性や疲労回復能力、そして基礎代謝の向上さらには楽しみながら運動することでストレスの発散など、カラダのバランスを整え、より安定した生活送るためのプログラムを中心に高地空間でより効果的におこなっていきます。



3 PERSONAL TRAINING PROGRAM

ひとり一人の理想カラダづくりにマンツーマンでのカスタイズトレーニング

理想のカラダに近づくためには、一人ひとりのカラダの状態を見極めつつ、目的にあった適切なトレーニングを行っていく必要があります。パーソナルトレーニングプログラムでは、基本となる有酸素運動やカラダのバランスを整えるだけでは手が届きにくい課題をマンツーマンによる個別のトレーニングプログラムで解消していきます。



料金体系について

入会金	: 10,000円（事務手数料5,000円 別途）
デイ会員（月4回/平日10:00~17:00まで）	: 10,000円/月
ウィークワン会員（月4回/いつでも）	: 12,000円/月
スタンダード会員（月6回/いつでも）	: 16,000円/月
プレミアム会員（通い放題/いつでも）	: 20,000円/月
学生会員（プレミアムを除くいずれかのプラン）	: 各プラン月額会費から2,000円割引
高地スタジオプログラムチケット	: 3,000円/回（30分）
パーソナルトレーニングチケット	: 5,000円/回（30分）

先着150名限定！「FITLABO×4」オープン記念 入会キャンペーン実施中

【特典1】通常月会費を永久に2,000円割引

【特典2】水素水が2ヶ月無料（通常月額1,500円）

【特典3】チラシ持参で初回体験1,000円で受講可能（通常3,000円）

【特典4】チラシ持参または初回体験後の入会で入会金が半額に（通常10,000円）

参考情報① 高地空間での筋カトレーニングについて



「FITLABO×4（フィットラボ クロスフォー）」のトレーニング室内環境は、2,500m級の山と同程度の酸素濃度で“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、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分歩いただけで、通常の2時間分の運動に匹敵するといわれます。主観的運動強度の差は低酸素環境下における筋カトレーニングでも正常酸素環境下と同等であるにもかかわらず、筋肉断面積量は4倍以上の効果を見ることができ、筋力は低酸素環境下の方が早く増加をはじめるといった検証結果を示す論文※もあります。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。

※「低酸素症は抵抗トレーニングによって引き起こされる筋肥大を増加させる」
（西村明展氏、杉田正明氏、加藤公氏、福田亜紀氏、須藤啓広氏、内田淳正氏）

参考情報② 高地空間トレーニングの効果



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。