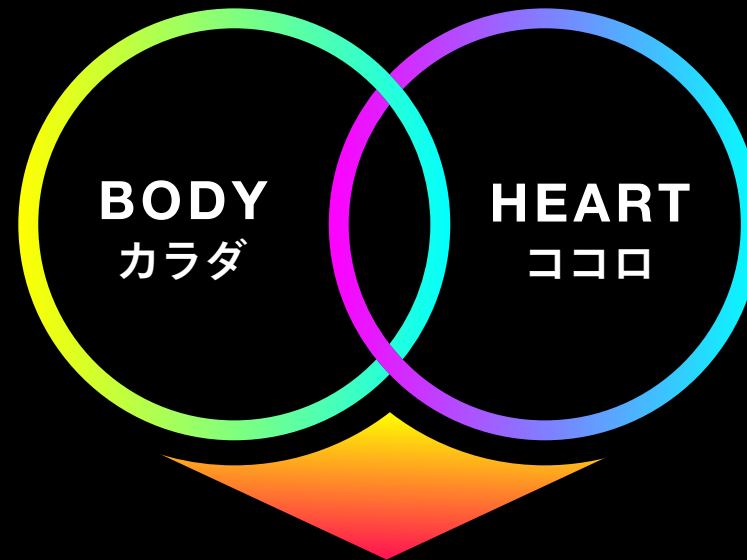


**RAW**

**REAL WORKOUT**

**MAKE BODY !  
LIVE WITH SMILE !**

魅力的なカラダとココロで、  
新しい自分・生き方を手に入れよう！



**NEW YOU!**  
**新しいジブン・新しい生き方**

私たちが提供するの、魅力的なカラダとココロ、その先にある新しいジブン・新しい生き方！  
カラダふるえる ココロがおどる エガオでいきる  
を実現するパーソナルジム、REAL WORKOUT をご紹介します。

PART 1

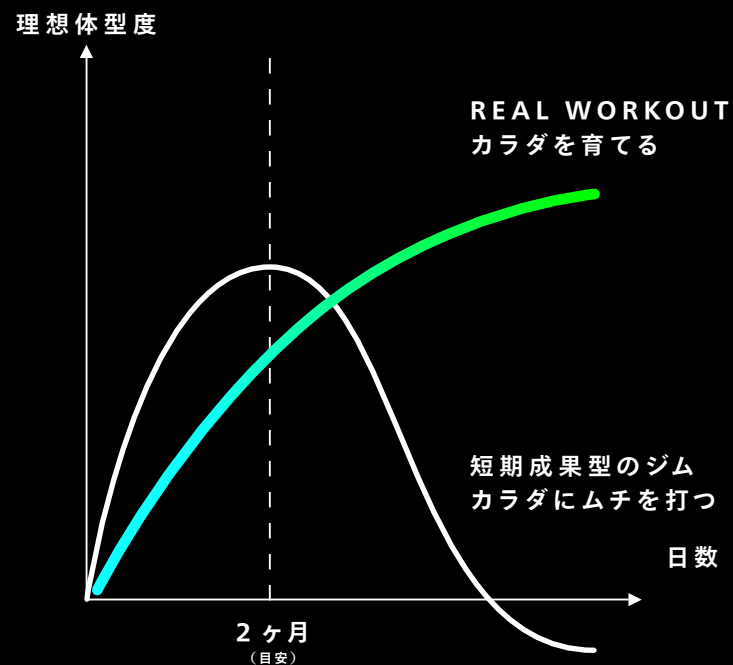
# BODY

## サステナブル・ボディを 手に入れよう。

REAL WORKOUT は、  
持続的に美しく健康的でいられるボディメイクを目指す、  
「サステナブル・ボディ」志向のパーソナルジムです。

短期間に劇的な結果が出るのは、確かに魅力的です。  
しかし、そうした突貫工事的なトレーニングの多くは、  
大きなリバウンドのリスクを孕んでおり、  
実際に、目標達成後に見るみる元に戻ってしまったという声や、  
体型を保つために結局想像以上のコストがかかったという声を  
よく耳にします。

だからこそ、私たちは無理なく続けられて、  
美しく健康的な体が自走していけるボディメイクに  
強くこだわっています。  
業界を驚かせた低価格な料金設定も、その証です。  
さあ、なりたい自分であり続けられる自分を、手に入れましょう。



REAL WORKOUTの特徴

## 脂肪を無理に減らすのではなく、 脂肪が自然と燃えていく 筋肉を付ける。

脂肪を落とすための無理な食事制限は、誰も長く続きません。  
また有酸素運動だけで脂肪を落とすのも、必要な時間を考えれば  
必ずしも効率的ではありません。  
本来筋肉は、脂肪という燃料を消費する強力なエンジン。  
しっかりと筋肉が付けば、脂肪は自然と燃え続けてくれます。  
そこでREAL WORKOUTは、筋肉を付けることで体脂肪率を  
低く保ち、筋肉の映えるカラダを作ります。






REAL WORKOUTの特徴

## 体重至上主義ではなく、 健康美至上主義。

REAL WORKOUTのトレーニングでは、必ずしも体重は落ちません。場合によっては、一度増えます。それは、体重を落とすことそのものよりも、美しいボディライン、惚れ惚れするたくましさを健康的に作り上げることを、私たちが重視するからです。

見せたい美しいカラダを、健康的に。

体重計で一喜一憂しない、確かな自信を持てる自分になりましょう。



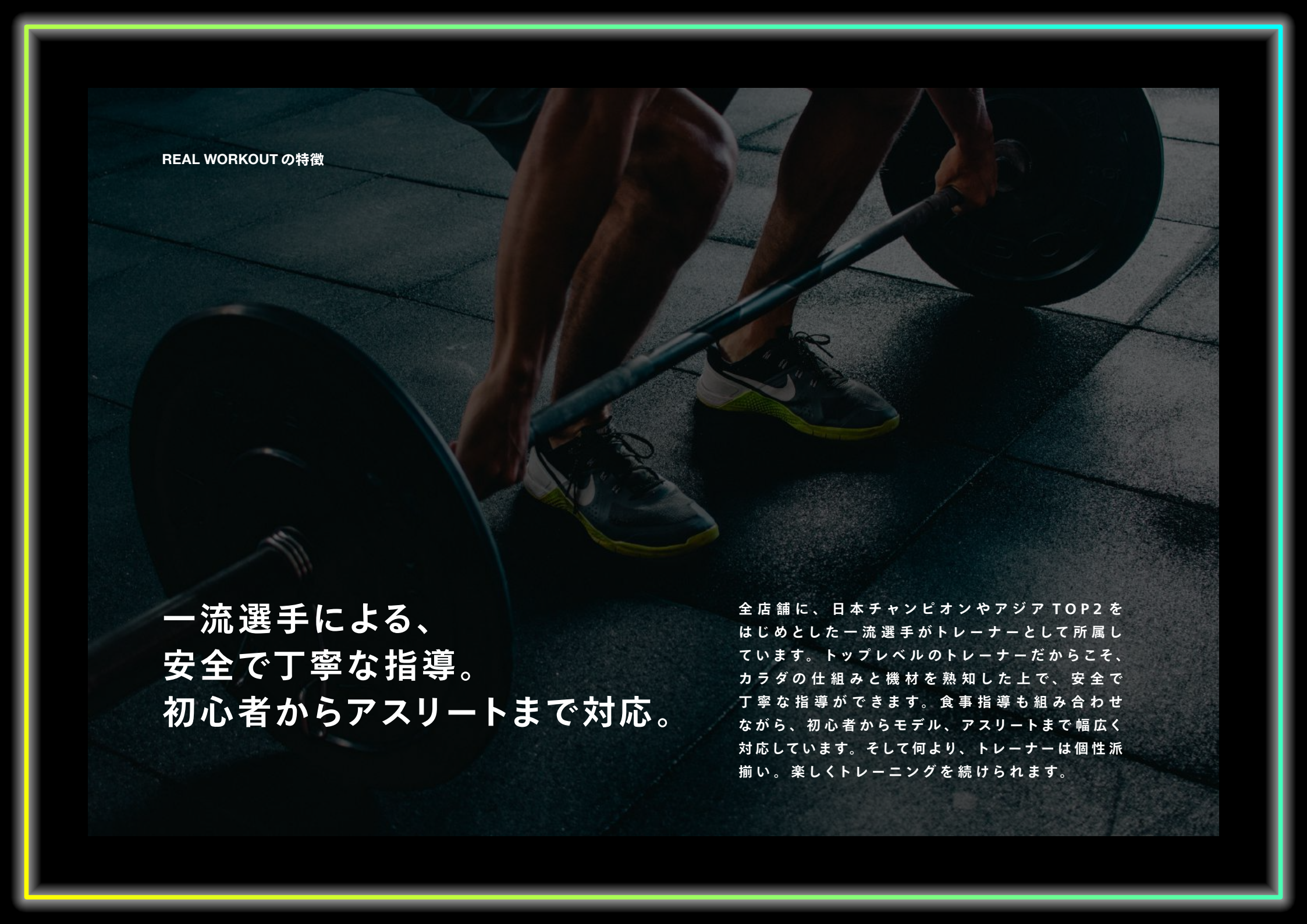
REAL WORKOUTの特徴

## 目標も、進め方も、 オーダーメイド。 完全個室で思いのまま。

専属のパーソナルトレーナーが、あなたのニーズや体質に合った  
目標設定と、メニューの組み立てを行います。

マンツーマンだからこそ、その日の気分や体調に合わせてワーク  
内容のチューニングも可能です。

トレーニング初回時のカウンセリングに力を入れているほか、  
回を重ねた途中でも、気軽に悩みをご相談ください。

A person is performing a squat with a barbell in a gym setting. The person is wearing dark athletic shoes with a light-colored sole and is holding the barbell with both hands. The background is a dark, textured floor.

REAL WORKOUTの特徴

**一流選手による、  
安全で丁寧な指導。  
初心者からアスリートまで対応。**


全店舗に、日本チャンピオンやアジアTOP2をはじめとした一流選手がトレーナーとして所属しています。トップレベルのトレーナーだからこそ、カラダの仕組みと機材を熟知した上で、安全で丁寧な指導ができます。食事指導も組み合わせながら、初心者からモデル、アスリートまで幅広く対応しています。そして何より、トレーナーは個性派揃い。楽しくトレーニングを続けられます。

REAL WORKOUTの特徴

意外と重要な「通いやすさ」  
だから手ぶらOK、  
系列店行き来自由。

ウェイトトレーニングに限らず、通い型のスクールは、ちょっとしたきっかけでつい足が遠のいてしまいがち。引越しや通勤通学の都合で通いやすさが変わった方や、他のトレーナーを試してみたい、という方のために、REAL WORKOUTは、系列店の行き来は自由としています。またトレーニングは毎回手ぶらでOK。シャワー完備、ウェア上下と靴は無料貸し出し。





REAL WORKOUT の特徴

## あなたを独りにしない、 魅力的なコミュニティ。

自分のペースでトレーニングをしたい。けれど一緒に頑張れる仲間も欲しい。そんなワガママに応えるのが、会員専用コミュニティ「REAL WORKOUT MATES」。BBQ やナイトプール、ツアー旅行など、始めたばかりの人でも楽しめるアクティビティを開催しています。また、同期杯やエリア杯など、チームでトレーニング成果を競い合うイベントも定期的実施しています。

PART 2

# HEART

お金で手に入らない、  
強いハートを  
手に入れよう。

ハートを鍛える。  
REAL WORKOUT が提供するもう一つの価値は、  
この言葉に象徴されます。  
気持ちの上での限界を超えて、やり抜くこと。  
いくつもの誘惑や甘えを超えて、自分との約束を果たすこと。  
トレーニングを通じたそうした体験によって  
手に入る強いメンタル、自分への自信、挑戦への勇氣は、  
経験者だけが知る、そしてお金では手に入らない価値と言えます。

シビアなビジネス、高い壁の試験、  
人を惹きつけるポジティブさ、精神的な若々しさ・・・。  
現代をたくましく生き抜きたい人にとっても、  
REAL WORKOUT のトレーニングが力になれます。  
魅せるカラダづくり自体が目的ではなく、  
魅力的な内面を手に入れたいという人にも、お勧めです。

ハートを鍛えられる理由

## 3つのTRACKに挑戦し、 強いHEARTを手に入れよう！

REALWORKOUT に挑戦する WORKOUTER (会員さん) たちの  
3つの TRACK。  
それぞれに待ち受ける WALL (挑戦の障害) を共に切り抜くことで、  
自分史上最高の景色を見に行こう！

### TRACK 1 入会初日～2ヶ月目 (60days)

#### GOAL

#### 【挑戦と実践】

自分の体を知る。  
自分の生活習慣を見直す。

#### WALL

- ・食事が安定しない
- ・トレーニングの頻度が下がりやすい
- ・睡眠が取れない
- ・排便のサイクルが上手く回らない
- ・生理周期が狂ってしまう

！一つでも当てはまると体重の増減に影響が出ます。

#### CHALLENGE

- 1: まずは定期的なトレーニング時間を確保して鍛える習慣をつける
- 2: 正しいフォームを習得する
- 3: 正しい食事の摂取方法を学ぶ

特にトレーニング始めたばかりは誘惑がたくさん！  
習慣化されるまで規則正しい生活を心がけましょう。

#### TRAINER'S COMMENT

今までのトレーニング経験の有無や食生活、体調状況など、ぜひ、  
できる限り詳しい情報をトレーナーに伝えてください。詳細であれば  
あるほど、正しい対処法を習得しやすくなります。  
課題を把握し的確にシューティングすれば、必ず改善できます！

ハートを鍛えられる理由

## TRACK 2 2ヶ月～4ヶ月目 (60days)

GOAL

【振り返りと対策】

体の変化を実感しつつ、  
トレーニングや食事をチューニング。

WALL

- ・トレーニングに慣れてしまい、モチベーションの維持が難しくなる
- ・同じ食事を続けてくると飽きてきてしまい、食事からストレスを感じてしまう
- ・体型が変わってきたことに安堵してしまい、リミットが外れやすい。あと一踏ん張り!

CHALLENGE

- 1: 単純なトレーニングを行うのではなく、トレーニング内容自体への理解度を深めてさらに細かなトレーニングを行う
- 2: 自ら正しい食事内容を考え、トレーナーと壁打ちすることで、自立した正しい食生活サイクルを目指す
- 3: TRACK1 (2ヶ月間) でやったことを振り返り、改善点に気づいてもらい対策を考える

TRAINER'S  
COMMENT

この時期はバリエーションを増やすなど、トレーニング内容を工夫します。また、過度な糖質制限を辞め、美味しさも加味した食事方法を考えます。  
減量目的ではない場合は食事のストレスはほぼ無くなります。

## TRACK 3 4ヶ月～6ヶ月以降

GOAL

【自立、そして習慣化へ】

トレーニング、食事、睡眠、全てのサイクルを整え、本質的に自分の体を理解する。

WALL

- ・体型が変わり、自分の体を理解でき始めたことで、油断しがちになる

CHALLENGE

- 1: 自分自身の理想のライフスタイルを描く
- 2: 日々永続的に続けられる自分らしいトレーニング習慣・方法を考える

TRAINER'S  
COMMENT

理想のライフスタイルを再び深掘ることで、目標設定をアップデートしましょう。1人で出来ることと、トレーナーに依頼することを明確にし、役割分担を行います。

PART 3

## NEW YOU !

ボディメイクは、  
生き方までアップデートする。

REAL WORKOUTで挑戦を続け、  
魅力的なカラダ、強いココロを手にした方の多くから、  
「考え方や生き方まで変わった」という声をいただいています。

まず単純に、魅力的なカラダになれば、  
身に着ける服も前より大胆になれたり、  
街へ、海へ、人前へ繰り出すことが楽しくなります。

また、折れそうな気持ちに打ち克ったことの自信は、  
困難な挑戦に際して「自分はあの時やれたんだから」と  
自分で自分を鼓舞するような強さの源となります。

科学的にも、ウェイトトレーニングはテストステロンというホルモン、  
別名“やる気ホルモン”の分泌を促すと言われています。  
テストステロンには、自信や前向きな気分をもたらす効果や、  
快感や意欲をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があると  
報告されています。

「ボディメイクくらいで大げさな・・・」と  
思っていませんか？でもこれが、実際の声なのです。  
自分の未来を変えられるかどうかは、あなた次第！

さあ、あなたも今日から  
**REAL WORKOUTER!!!**



REAL WORKOUT

第一歩は、綿密なカウンセリング。

# まずは「手に入りたい自分」をイメージしよう。

まずはトレーナーと、ゴールイメージを共有しましょう。「とにかくモテたい！」そのエネルギーもまた、素晴らしいことです。お悩み事ベースで相談していただき、トレーナーと一緒にゴールを描くのも一つの手です。

## Tシャツの上からでもわかる胸筋

勝負は服を脱ぐ前から始まっている！  
自信感を演出するハト胸な胸筋で  
Tシャツシーズンを制したい！

## 掴まりたくなる二の腕

思わず掴まりたくなるような  
たくましい二の腕で、  
Come on ボディタッチ！

## 欧米人のような グラマラスな曲線美

日本人離れしたグラマラスな  
曲線美で、道行く人をズキューン！  
自分にも自信を持ちたい！

## 逃げない・めげない・ 負けたくない心を作りたい

自分のメンタルの弱さを何とか  
しないと、このままじゃヤバイ！  
強いココロを手に入れたい！

## 斜腹筋チラリズムで 魅了したい

風が吹いた時、伸びをする時、  
サイドまで美しい腹筋の  
チラ見せで、魅了したい！

## 2次元キャラのような 細マッチョ

やせ型のカラダを活かして、  
日本人に人気の、2次元キャラ系  
細マッチョ体型になりたい！

## 孫の期待に100% 応える スーパーじいじへ

孫ができた！それはつまり、  
体力との勝負が始まった！  
元気な孫の期待にぜんぶ応えたい！

## ビキニが着たくなる 美腹筋

ビキニを着てアピールしたくなる、  
美しくてカッコいい腹筋を  
手に入れたい！

## スーツが映える筋肉で デキるビジネスマンへ

スーツの直線的なラインを美しく  
見せる、デキる筋肉を付けて  
デキる男を演出したい！

## ビーチで自信を持って 脱げる上半身

隠したいカラダにはもうおさらば！  
ビーチで、海で、自信を持って  
脱げる上半身を手に入れたい！

## え!?○○歳なの!? 驚きと羨望の眼差しを

ボディメイクで、カラダも服装も、  
年齢に驚かれ羨まれるほど、  
若々しくなりたい。

## 堂々とした立ち姿で 毎日キメたい

営業や接客業に効く、  
均整の取れた堂々とした立ち姿で  
ボディからビシッとキメたい！