

村重杏奈さんが「より美しいキュッとしたお尻、シャープなお腹」を目指して挑戦した
ボディメイクの成果を初お披露目！

Apple GYM ボディメイク成果お披露目発表会 開催レポート

ウエスト-7.5cm、ヒップ-3cmの減量に成功し

「いま世界で一番ポジティブ！もともと明るい人生がさらにトーンアップしました」とコメント

パーソナルジム「Apple GYM (アップルジム)」(以下、アップルジム)を運営する株式会社REXIV(本所在地:東京都中央区銀座、代表取締役社長 上村 誠)は、2024年11月13日(水)に「Apple GYMボディメイク成果お披露目発表会」を開催いたしました。当日は、ボディメイクキャラクターの村重杏奈さんが登壇し、「より美しいキュッとしたお尻、シャープなお腹」を目指して挑んだ3カ月のボディメイクの成果をお披露目しました。



■マントをまとった村重さんが登場！3カ月前のご自身のご自身の等身大パネルの前に「さらに美しくなったので皆さんにお披露目するのがすごく楽しみ」と意気込み

アップルジムは、「始めやすい、続けやすい、本物のダイエット」をテーマに掲げるパーソナルジムです。村重さんは、今年9月にこのアップルジムの「ボディメイクキャラクター」に就任。就任当時を振り返り、「周りの方に『筋トレしたほうが良いんじゃない?』とずっと言われてきたけど、聞こえないふりをしていました。今回、ボディメイクキャラクターのお話をいただいて公式的に筋トレをなさいと言われたような気がして、すごく背中を押されました！」とコメント。村重さんが理想とする「より美しいキュッとしたお尻、シャープなお腹」の“女性らしい体型”を目指して約3ヶ月間、ボディメイクに励んでいました。

発表会ではその成果をお披露目するため、赤いマントを纏ってステージに登場。ボディメイク開始前のご自身の等身大パネルの前に、「さらに美しくなったので皆さんにお披露目するのがすごく楽しみ」と、お披露目に前向きな姿勢を見せました。



■いざお披露目！！自信満々に美しいプロポーションを披露 「スタイリッシュになって、気持ち的にも踊っちゃってる感じです♪」とコメント

続いて、マントを脱いでボディメイクの成果をお披露目いただきました。

過去にご自身で無理な食事制限をする自己流のダイエット経験をお持ちであった村重さんは、トレーナー指導のもと、1から正しいトレーニングを徹底。継続的にトレーニングに打ち込み、ウエスト-7.5cm、ヒップ-3センチの減量に成功しました。私生活での変化について何うと、「めっちゃ服が似合うようになって、スタイリストさんにも喜んでもらえました。衣装もLサイズからSサイズになって、気持ち的にも踊っちゃってる感じです♪」と笑顔でコメント。「家にある服も、人1人分くらい違うんですよ！盛りすぎですか？盛り重です！」とジョークを交えながら終始楽しそうにお話しいただきました。



■ボディメイク体験を通して食習慣も変化！「憧れていた健康オンナになれました」

ボディメイク中は特にウエストとヒップのトレーニングに注力したという村重さん。「最初は毎日筋肉痛でつらかったけど、続けているうちに楽しくなっていた」と心境の変化もあったそう。

また、ボディメイク中の食生活について何うと、「もともとはハイカロリーなものが大好きで小麦粉ラブ！って感じだったけど、タンパク質中心の食事を心がけました。続けるうちにそれが逆に楽になってきて。“健康オンナ”になりたかったので、今は理想の食習慣になりました。」と食習慣にも変化があったことをお話ししました。



■気持ちもさらにポジティブに！今後やりたいことは「肌見せ」

さらに、プロモーションの変化に伴い、気持ちもポジティブになったとお話しました。「もともとポジティブだけど、今はさらにポジティブになって朝から晩までポジティブ。今世界で一番ポジティブです！もともと明るい人生がさらにトーンアップした気分」といつも以上に明るいオーラを纏った村重さん。今後やってみたいことについて何うと「肌見せ。早く夏が来てほしいです！」とコメントしました。

最後に、今後ボディメイクを始める方に向け、「一人だと心が折れそうになる時もあるけど、知識のあるトレーナーさんに寄り添ってもらうことで頑張れた。理想のスタイルを手に入れることで人生が明るくなるので、皆さんの頑張るきっかけになったらいいな」と話しました。「アップルジムはコスパやアクセスも良いので、続けやすさも魅力です！」とメッセージを残し、発表会を締めくくりました。



Apple GYM (アップルジム) について

会社名 : 株式会社REXIV
所在地 : 東京都中央区銀座5-10-6 第一銀座ビル3階
事業内容 : ・パーソナルトレーニングジムの運営 (現在90店舗)
<https://applegym.jp/>
・パーソナルトレーナー養成スクールの運営
<https://trainer-campus.jp/>
・プロテインの販売
設立 : 2017年9月7日
代表 : 上村 誠
公式HP : <https://applegym.jp/>

公式SNS :

<Twitter> https://twitter.com/intent/follow?screen_name=apple_gym_tokyo

<Instagram> https://www.instagram.com/apple_gym_tokyo/

<Facebook> <https://www.facebook.com/AppleGYM.JAPAN/>



Apple GYM