

海外式「姿勢改善」ボディメイクのアップルジム、 5分でわかる「巻き肩改善」動画シリーズをオンラインで公開 ～“巻き肩診断”や自宅でできるトレーニングなど4本を掲載～

株式会社Apple Beauty（本所在地：東京都中央区銀座）が運営する「始めやすい、続けやすい、本物のダイエット」をテーマにした「Apple GYM（以下、アップルジム）」は、2023年3月2日（木）に「巻き肩改善」動画を公式ホームページにて公開いたしました。



オンラインでのコミュニケーションが増加した昨今、パソコンやスマートフォンを長時間使用することなどを起因とする「巻き肩」に悩む方が増加しています。巻き肩は、症状が進行すると猫背の要因となり、肩こりや首こりといった症状を引き起こすだけでなく、見た目においてもマイナスの印象を与えます。

この度、姿勢改善により美しい身体作りを行う「海外式ボディメイク」を取り入れたトレーニングを行っているアップルジムは、多くの方に巻き肩改善の重要性を知っていただくことを目的に「巻き肩改善」動画を制作いたしました。ご自身で巻き肩かどうかを判断することができる診断動画、巻き肩に関して学ぶことができる講座動画、ご自宅でも簡単に取り入れられるトレーニングとアップルジムおすすめの“ガチ”トレーニングという2種類のトレーニング動画の、計4本を公式ホームページに公開いたしました。また、今後も様々な動画を掲載していく予定です。

本動画をきっかけに巻き肩の危険性や姿勢を改善することの大切さを知っていただき、美しい身体を作る手助けになれば幸いです。

「巻き肩改善」動画概要

動画タイトル：

- ・姿勢改善のプロが教える巻き肩レッスン① お家でできる巻き肩チェック
- ・姿勢改善のプロが教える巻き肩レッスン② 巻き肩ってなに？巻き肩の原因から身体に及ぼす悪影響まで解説！
- ・姿勢改善のプロが教える巻き肩レッスン③ 1日5分で姿勢を改善！？お家で巻き肩改善トレーニング（応急処置編）
- ・姿勢改善のプロが教える巻き肩レッスン④ 1日5分で姿勢を改善！？ジムで巻き肩改善トレーニング（ガチ編）

ページURL：<https://apple gym.jp/online-course/>

アップルジムについて



日本初の海外式ボディメイクと通いやすさが特徴

- ・姿勢を整える海外式ボディメイクで骨格レベルにアプローチ
- ・栄養学に基づいた3食+飲酒OKの食事指導
- ・1回あたり¥4,400 (¥4,840) ~の低価格
- ・最低4回から通えるチケット制

運営会社情報

会社名：株式会社Apple Beauty

所在地：東京都中央区銀座5-10-6 第一銀座ビル8階

事業内容：

Apple GYM（アップルジム）の運営（47店舗運営）

パーソナルトレーナースクールの運営

トレーナーキャンパス（TRAINER CAMPUS）：<https://trainer-campus.jp/>

プロテインの販売

電話番号：03-6451-2024

E-mail：info@applegym.jp

公式HP：<https://applegym.jp/>

事前予約：<https://applegym.jp/inquiry/>

LINEかんたん予約：<https://applegym.jp/line-inquiry/>

店舗一覧：<https://applegym.jp/shop/>

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（アップルジム）のウイルス対策について

1. スタッフのマスク着用を義務化
2. スタッフ及び来店時のお客様の消毒の実施
3. スタッフ及び来店時のお客様の検温の実施
4. 定期的な店舗の換気
5. 専門業者による除菌・消毒