

報道関係者各位

2019年8月5日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

8月11日は山の日 麻布十番で登山？
標高 2,000m~3,000m の低酸素空間で行う
新「パーソナルトレーニング」の導入決定！

8月10日メガロスフレ 麻布十番にて先行体験レッスン開催

スポーツクラブ「メガロス」を展開し、今年設立 30 周年を迎えた野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林 利彦／以下「メガロス」）は 2019 年 8 月 11 日の「山の日」に合わせ、メガロスフレ 麻布十番の低酸素トレーニングプログラム「LOXY（ロキシー）」にて、新たに登山に向けたパーソナルトレーニングメニューを 8 月 10 日より開始致します。



近年、登山者数は増加傾向にあり、中でも女性における登山の人気のますます高まっています。それに伴い、登山のための体力アップやトレーニング需要も上がっていると言われています。

そういった背景を受け、この度、「女性がより輝く日々を送るための美活空間」をコンセプトの、フィットネス・ブティック「メガロスフレ 麻布十番」では、低酸素トレーニングプログラム「LOXY」を活用し、登山向け LOXY パーソナルトレーニングを導入することと致しました。

◆登山むけ「低酸素パーソナルトレーニング」プログラム概要

ポイント

- ・30分間の有酸素運動を中心とした心肺機能向上トレーニング
自走式トレッドミルでのウォーキング・スピニングバイクなどの有酸素運動を30分間ほど行い、心肺機能の高地順応を目指します。
- ・個人の体力に合わせて標高（酸素濃度）を変化させてカラダの適応能力を高め、実際の登山に備えるプログラム。
登山時の急な環境変化による酸素摂取量の減少に身体を慣れさせ、疲れや高山病などの体調不良を引き起こされないようするため、山の標高を想定した酸素濃度で運動することで、より実践的かつ安全な登山準備を支援します。

実際のレッスンの流れ

- | | |
|-----------|-------------------|
| ① カウンセリング | : 入室安静時適応検査 |
| ② メインセットⅠ | : 自走式ランニング |
| ③ メインセットⅡ | : スピニングバイク |
| ④ メインセットⅢ | : 筋力向上サーキットトレーニング |

コース詳細

1回コース(30分) : 5,000円

◆LOXY（低酸素トレーニング）とは

特徴1 短時間で様々な効果が期待できる

LOXYとは“Low oxygen”（低酸素）からなる造語で、メガロスフレ 麻布十番の人気プログラムです。低酸素空間で、トレーニングをすることにより、短時間で効率よく体力アップや脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。

特徴2 マスク不要で気軽に低酸素運動が可能

LOXYプログラムは特殊な装置で部屋全体を標高2,000m～3,000mと同等の低酸素環境で実施します。女性がより気軽に低酸素トレーニングを行えるように、チューブやマスクを取り付けるなどの煩わしさもありません。

特徴3 初心者でも安全・安心

専修大学、時任真一郎教授監修のもと、プログラムスタート時にSpO₂（動脈血酸素飽和度）という体内の酸素濃度を測定します。SpO₂は個人の体質やその日の体調によって変動するため、トレーニング前に体調をチェックし、その日のコンディションに合わせた運動負荷を専門のトレーナーと相談して設定をします。

プログラム監修、アドバイザー

専修大学 スポーツ研究所 時任 真一郎 教授

スポーツ研究所内の常圧低酸素トレーニング室でアスリートのトレーニング指導を行う。
常圧低酸素トレーニングをはじめ、スポーツについての論文多数執筆。



時任真一郎 教授の LOXY に関するコメント

低酸素環境下でのトレーニングは、「酸素が少ない」というストレスを体を与える事で、人間本来の生体防御反応を引き起こし、自分の中に眠っている可能性を引き出す効果的な方法の1つです。トレーニング中や継続する中で、自分のカラダの変化をダイレクトに実感できるのも、このトレーニングの魅力です。

◆登山向けメニュー 実施概要

<実施店舗>

メガロスフレ 麻布十番

住所 : 港区麻布十番2丁目13番5号 COCOSPACE 麻布十番1階・2階

営業時間 : 平日 7:00~22:00 / 土日祝 9:00~21:00

最寄駅 : 東京メトロ・南北線、都営地下鉄・大江戸線「麻布十番駅」徒歩3分

ホームページ : http://www.megalos.co.jp/azabujuban_reflet/

<日程>

2019年8月10日(土) : 先行体験会実施

2019年8月15日(木) : レッスン開始

◆野村不動産ライフ&スポーツについて

「顧客満足を感じと喜びに変える」という企業理念のもと、様々な地域にて直営44施設の運営を行うとともに、健康の新たな価値を提供し続ける企業として、スポーツクラブ事業の枠を超えた生活全般にわたる新たなサービスの提供を行い、日々の生活と人生の充実に寄与する企業となることを目指しております。

