

日本初上陸！イタリア発の新感覚エクササイズ 「REAXING」をオアシス梅田店にて提供開始



会員制総合フィットネスクラブの運営を行う株式会社東急スポーツオアシス(本社:東京都港区、代表取締役社長:平塚 秀昭、以下 オアシス)は、イタリア発の新感覚エクササイズ「REAXING」を2017年8月4日(金)よりオアシス梅田店にて日本初導入いたします。

REAXING URL: <http://www.reaxing.com/>
<http://www.sportsoasis.co.jp/sh07/newprogram/reaxing/>

■REAXING とは

イタリア生まれの「REAXING」は不安定な場所で様々なトレーニングを行い、バランス感覚や体幹を鍛え、トレーニングのパフォーマンスを高いレベルへ向上させます。

■4つのプログラム開発・展開

今までジムでのトレーニングは、一度に1つ、2つの筋肉群を鍛え、複数のマシンで鍛えたい部位のトレーニングを行うことが中心でした。しかし、実生活やスポーツでは、一度に1つの筋肉だけを使うことはなく、予測不能な状況に対応することが怪我の予防やパフォーマンス向上につながります。「REAXING SUCCESS4 TRAINING」では、「予測不能な状況」にさらされることで予告なしに、身体は神経筋反応を起こします。また10kgの重りを持ち上げる運動と、予測不能な動きをする10kgの赤ちゃんを持ち上げるときには、神経筋反応を活性化しなければなりません。今までにない「神経筋反応」の活性化が期待できる画期的なエクササイズとして開発いたしました。



1. Reaxing Survive

【ファンクショナルトレーニング】

不安定なREAXBOARDの上でのファンクショナルトレーニングは、予測不能な動きに対応することで神経筋反応へアプローチし、トレーニングのパフォーマンスとコーディネーション能力の質と量を、今までに体験したことがないほどの高いレベルへと引き上げます。

【効果】

脂肪燃焼によるダイエット効果・シェイプアップ効果・トレーニングによる運動能力、筋力アップなど

2. Reaxing Strong

【スタビライゼーションフレキシビリティトレーニング】

REAXBOARD 上での体幹トレーニングは、更にあなたの身体の奥底に眠る深層筋群を刺激し、身体の安定性を高めます。崩れた重心を素早く修正する能力が向上し、運動神経に磨きがかかります。脂肪燃焼に不可欠な深層の筋肉に効果的に作用するためダイエットにも効果的です。

【効果】

体幹安定性向上によるバランス力向上、姿勢の改善 基礎代謝の向上

3. Reaxing Speed

【アジリティプライオメトリックトレーニング】

REAXBOARD 上でのアジリティ、プライオメトリックトレーニングは、単にスピードやパワーの向上だけでなく予測不能な動きに対応することで、俊敏性や巧緻性をはるかに高いレベルに引き上げます。不安定なボードの上で適切なパワーとスピードで正確な位置で体を動かすことは、動作スキル上達と筋力トレーニングだけでは、得られないパフォーマンスの向上が得られます。

【効果】

敏捷性向上による機能的な体を作り、日常生活への身体対応力向上・瞬発力の向上による筋パワーの出力向上・集中力向上による脳の活性化、記憶力、認知能力向上

4. Reaxing Splash

【水上ヨガ ピラティスバランストレーニング】

水上で行う新感覚エクササイズです。不安定な REAX RAFT のうえでの YOGA、PILATES ファンクショナルトレーニングは、プールでの新感覚エクササイズです。FROATING BOARD のうえでは、全身の神経を研ぎ澄ましバランス感覚を向上させることができます。

【効果】

体幹を意識してのコア(インナーマッスル)トレーニングが可能・普段意識しない足の裏や指先まで使い、神経伝達を向上



■東急スポーツオアシス梅田店

住所:大阪府大阪市北区曽根崎新地2-3-21 axビル7F

電話:06-6348-0109

営業時間: [平日]7:00~23:00 [土]10:00~21:00
[日曜]10:00~20:00 [祝日]10:00~20:00

休館日:毎月 第1日曜日・20日

アクセス:地下鉄西梅田駅9号出口徒歩1分

U R L :<http://www.sportsoasis.co.jp/sh07>

■東急スポーツオアシス会社概要について

商 号 : 株式会社東急スポーツオアシス

代 表 者 : 代表取締役社長 平塚 秀昭

本 社 所 在 地 : 東京都港区南青山2丁目6番21号TK南青山ビル

主 な 事 業 内 容 : 会員制総合フィットネスクラブの経営・企画・運営

資 本 金 : 1億円

U R L :<http://www.sportsoasis.co.jp/>

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社東急スポーツオアシス マーケティング企画グループ ブランドコミュニケーション 担当:米津

TEL:03-5413-5736(代表) E-mail:daichi_yonezu@sportsoasis.jp