

SORANO SPA 新たに5つの目的別パーソナル・コンディショニングプログラムを開始



SORANO HOTEL（ソラノホテル）【株式会社立飛ホスピタリティマネジメント；東京立川市；取締役 COO 坂本裕之】は、そのフィットネス施設 SORANO SPA のジムスタジオで、新たに目的別の5つのパーソナル・コンディショニングプログラムの提供を開始しました。これまでパーソナルトレーニングは受けたことがないが、興味はあるという方に、具体的に目的を設定することで、より気軽に体験のきっかけになればと開始したものです。

ウェルビーイングをコンセプトとするソラノホテルは、SORANO SPA においても、からだが健康的により良い状態を保てる持続性を重視したトレーニング「コンディショニング」をその根幹においています。「コンディショニング」は、現在のからだの状態を把握することからはじまり、目的とする理想の状態へと導くための行動や過程全てのプロセスを指しています。一般的なパーソナルトレーニングの目的が、筋力強化やダイエットなど、一過性の効果を提供するトレーニングであるのに対し、「コンディショニング」では、からだが健康的なより良い状態を保ち続ける持続性を重視したトレーニングである点が特徴です。

今回目的別に設定したプログラムは、「姿勢改善」、「ゴルフパフォーマンス」、「ロコモ」、「シェイプアップ」、「マインドフルネス」の5つで、これまでご要望の多かったものを具体化しています。いずれもまずトレーナーが現状の動作評価をすることから始まり、個々のレベルに合わせたエクササイズプログラムを実施します。

1. 「姿勢改善」

猫背やぽっこりお腹、ストレートネックなどに共通する身体の機能不全について、ソラノスパトレーナーが動作分析の上で根本的な解決を目指します。

2. 「ゴルフパフォーマンス」

飛距離アップやスイング時における腰や膝への負担解消は、間雲にゴルフスイングを見直したり、筋トレをしても効果が薄く、これらのヒントは股関節と胸椎の機能的な運動連鎖にあり、その改善を図ります。

3. 「ロコモ」

ロコモティブシンドロームの略で、骨や関節、神経、筋肉などの運動器の衰えによって、立つ・歩くといった移動動作機能が低下した状態を指しています。筋肉量の維持、増加など適切な運動により改善を図ります。

4. 「シェイプアップ」

美容と健康のために、ヒップアップや二の腕・ウエスト周りを引き締めるエクササイズを行います。継続する事が重要ですが、ここではまずどのようなエクササイズかご体験いただけます。

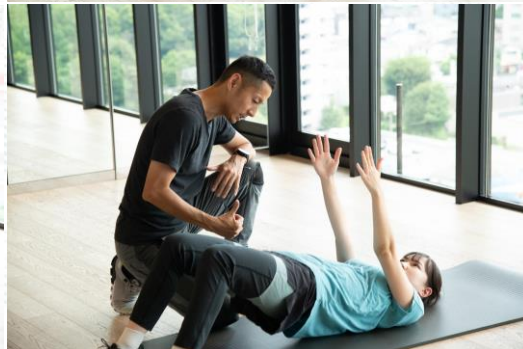
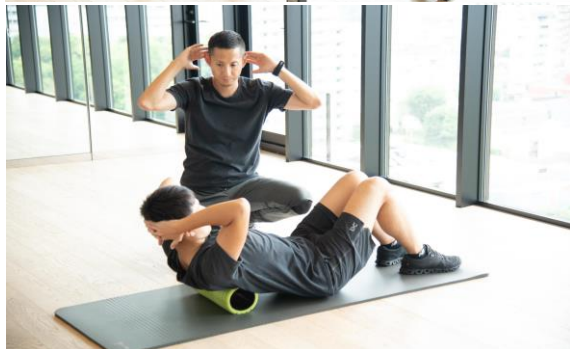
5. 「マインドフルネス」

「マインドフルネス」とは“心に留める”といった意味の英語から作られた言葉で、心を落ち着かせる呼吸法を習得することを目標とします。「幸せホルモン」のひとつセロトニンの分泌を増やす効果があります。

ゴルフパフォーマンス：
股関節と背中、肩周辺の稼働域を広げてゆきます



シェイプアップ：
体組成計測により現状を把握



姿勢改善：
まずはからだを「緩める」ことから始めます。

ロコモ：股関節機能の低下は、そのまま腰、膝への負担となるため重点的に強化

パーソナルトレーニング料金

ご宿泊のお客様： 60分 9,900円（税込）

外来のお客様： 50分 9,900円（税込） ※回数券をご利用ください。

外来のお客様

外来のお客様は、回数券の購入をお願いいたします。5枚綴りで49,500円（税込）

ご購入にあたり、30分程度の体験時間を設けておりますので、是非ご利用ください。（ご予約制：SORANO SPA：042-540-7860）。

回数券には、1枚につきSORANO SPA 施設（インフィニティプール、インドアスパ、ナノミストサウナ）1時間のご利用券がついています。

※SORANO SPA 施設のご利用は、パーソナルトレーニング後の1時間でございます。1時間を超えてのご利用には延長料金がかかります。

回数券： 5回券 49,500円（税込） ※有効期限は発行日より6か月

プログラム詳細はこちら：<https://soranohotel.com/news/486/>

- # # # -

このリリースに関するお問合せ： SORANO HOTEL マーケティング：村山、須田

TEL: 042-540-7757 E-MAIL: communications@soranohotel.com

本リリースに掲載されている画像は、以下よりダウンロードいただくことができます。

<https://xgf.nu/pRfSj>（有効期限：2023年9月16日（土）/パスワード：sora）