

自宅で可能な効果的なレッスン

新型コロナ対策 巣ごもり生活こそ要トレーニング オンラインレッスンによる在宅フィットネスが盛況



札幌市中央区の**Studio BRAVE(スタジオブレイブ)** は、2020年11月に開業した**グループエクササイズ**と**マンツーマンのパーソナルトレーニング**を提供するフィットネススタジオです。

ニュージーランドを本拠地とする**世界最大のグループエクササイズLesMills(レズミルズ)プログラム**を提供し、世界トップのインストラクターによるレッスン映像をスクリーンに映し出しながら参加できるバーチャルレッスンコースもございます。そして開業時はすでにコロナ禍のさ中でもありましたため、スタジオでのレッスンに加えて、遠隔からでも参加可能な**ZOOMを利用したオンラインプログラム**を一般コースにも提供し始めましたところ、外出自粛の巣ごもり生活が長期化するに伴い、オンラインでの参加者は増加の一途をたどり、現在では**全登録会員の80%**がオンラインでのレッスンを登録する割合にまで拡大しました。

【オンラインレッスン受講者の傾向】

平時であれば、スタジオでのグループエクササイズ参加が理想的ですが、密状態、接触を回避しながらのレッスンを希望される会員様のニーズが増加しています。

●医療、介護従事者

業界全体として可能な限り接触減少に取り組んでおられるため、スタジオレッスンを希望されながらも外出できない方の割合が多くなっています。

●ご家族の意向

ご本人はスタジオレッスンに参加する意思はおもちですが、外出自粛を求めるご家族の意向に従い、スタジオ訪問ができない方が増えています。

●複数人との接触を避けたい方

ご家族以外の他者との接触に恐怖心を感じておられる方は、グループレッスンへの参加には消極的になっています。

オンライン受講は、コロナ自粛でスタジオには通えない、スタジオに通う時間はないが自宅で手軽にプロのレッスンを受けたいといったニーズのほか、子育てのために外出が難しく自宅でトレーニングしたいといった子育て世代からも好評を得ています。

こうしたオンラインでのレッスンは、大手スポーツジムでは提供されていないプログラムのため、with コロナ社会に適応した新たなライフスタイルとして定着していくものと考え、今後もプログラムの充実を図ってまいります。



Studio BRAVEでのご提供メニュー

■ LesMills(レズミルズ)プログラム:グループエクササイズ

短時間で最大の運動効果が得られるエクササイズ。最新のヒット音楽に合わせて体を動かすことで、単なるトレーニングにとどまらず、感動とパワーを与え、楽しみながら心に響くワークアウトを体験できることが特長。

■ GYM FIELD(ジム フィールド):パーソナルトレーニング

全国で20スタジオを展開するパーソナルトレーニングジム。機器を使用したハードなトレーニングよりも、「遊ぶように鍛える」をコンセプトに、芝生のスタジオを裸足のままで楽しみながらトレーニングし、機能的なボディメイクを目指します。



Studio BRAVEご紹介動画



LIVEレッスン模様動画

Studio BRAVEでは、

機材を使用した部分的な肉体トレーニングよりも、楽しみながら全身を使い、短時間で確実な効果を求めるスタイルでのメニューをご提供しています。

リモートワークが定着しつつある昨今では、在宅勤務による運動不足が新たな課題ともなっているため、ご自宅でボディバランスを整えるシンプルなメニューもご用意しており、個人の方は元より、自社スタッフの方を対象とした法人様向けの福利厚生オンラインメニューもご要望に応じて提供しています。

Withコロナの新たな生活様式の定着には、これまで以上にボディメンテナンスが必要になることは必至です。私たちは皆さまの健康づくりのお手伝いのため、これまで以上に柔軟な姿勢で工夫を重ねてまいります。



Studio BRAVE(スタジオ ブレイブ) 概要

<https://www.studio-brave.net>

所在地：札幌市中央区北9条西20丁目1-2 やまたビル2階 TEL：011-215-6408

代表：堤 未帆

設立：2020年11月

事業内容：フィットネス事業(グループエクササイズ・パーソナルトレーニング)、スタジオレンタル

営業時間：平日(10:00~23:00)・土日(12:00~17:00) 火曜日定休

【お問い合わせ先】担当:堤(つつみ) 011-215-6408 mo2210327@gmail.com