



平成 18 年 11 月 6 日

各 位

会 社 名 株 式 会 社 ル ネ サ ン ス  
代 表 者 名 代 表 取 締 役 社 長 執 行 役 員 齋 藤 敏 一  
(コード番号：2378 東証第一部)  
問 合 せ 先 経 営 企 画 部 長 安 澤 嘉 丞  
( 電 話 番 号 0 3 - 5 6 0 0 - 5 4 5 7 )

## サーキットトレーニング型ジムの展開について

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：齋藤敏一）は、サーキットトレーニング型ジムの展開を来年2月より開始いたします。

記

### 「BODY Q' t (ボディ キュット)」

サーキットトレーニング型ジムの名称は「BODY Q' t (ボディ キュット)」のブランドで、既存のスポーツクラブ内に付帯する形を中心として、多店舗展開を進めてまいります。また、既存クラブの近隣においても、顧客ニーズをつかむサテライト施設として積極的に展開いたします。なお、当初は首都圏の3クラブで開始予定です。

### 1回約30分のトレーニング

サーキットトレーニングは、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うことにより、1回約30分と短時間ながら、継続的に体質を改善することのできる効果的なワークアウトです。当社では、これまでスポーツクラブ運営で積み重ねてきたトレーニングジム・パーソナルトレーナーの指導ノウハウに加え、豊富なスタジオプログラムのバリエーションの中からサーキットトレーニングに適した有酸素運動を映像化して提供することにより、他社との差別化を図ってまいります。

### 女性専用施設

「BODY Q' t」は女性専用施設とし、従来のスポーツクラブのターゲットユーザーに加え、忙しくて時間が取れない方・スポーツクラブに通ったことがない方・短時間で効果を出したい方など、新たな顧客層を獲得したいと考えております。

(プログラムの特徴)

8種類の筋力トレーニングマシン（油圧式）と8つの有酸素プログラム（ステップ台など）を30秒単位で交互に行い、約10分で一周するサーキットトレーニングです。1回のトレーニングの目安は3周とし、トレーニングの前後に行うストレッチを含めて合計30分のプログラム構成となっています。

また、安全で効果的（脂肪燃焼効果が高い）なトレーニングを行うために、一人一人の目標心拍数を1周ごとに測定しながら運動強度を調整していきます。

有酸素プログラムでは当社オリジナルの映像ソフトにより、わかりやすく、楽しいエクササイズが行えます。映像ソフトは豊富なバリエーションがあり、曜日・時間帯によって変更することが可能です。また、ストレッチ用の映像ソフトは既存クラブで提供しているものを使い、他社と差別化しております。

（料金体系）

月 会 費： 4,900 円

※プラス 1,050 円／月でフェイスタオル・ウェア上下・シューズのレンタルが無料

※「BODY Q' t」会員は1回 1,575 円でスポーツクラブルネサンスを利用可能

（施設概要）

営 業 面 積： 約 30 坪

施 設 構 成： トレーニングスペース、ストレッチエリア、ロッカールーム、他

トレーニングゾーンイメージ



以上