

報道関係者各位

2019年6月14日  
株式会社ルネサンス

## 新感覚！短時間×高強度インターバルトレーニング 「HEAT-HIIT」導入スタート！

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:吉田正昭、以下「当社」)は、7月より全国のスポーツクラブ ルネサンスにおいて、“短時間×高強度”をコンセプトにしたオリジナルプログラム「HEAT-HIIT<sup>®</sup>」(ヒート・ヒート)の導入をスタートします。

運動強度の高いエクササイズとレスト(休憩)を短い時間内で交互に行うことで、心肺持久力および筋持久力を向上させ日常生活におけるパフォーマンスの向上を目指します。

当社は、今後も多くの方々を楽しみながら効果を実感していただける新たなプログラムの導入を進め、さらなるサービスの向上を図ってまいります。

### 【プログラムの特徴】

#### ◆コンセプトは“短時間×高強度”

15分もしくは20分という短時間のレッスンの中で、運動強度の高いエクササイズとレスト(休憩)を30秒ごとに交互に行うことで、心肺持久力や筋持久力の向上を目指します。短時間で強度の高いトレーニングをしたい方へ、おすすめのプログラムとなっております。

※HIIT(High-intensity interval training)⇒高強度インターバルトレーニング



#### ◆シンプルな動きで自分の限界にチャレンジ

複雑な動きやテクニックを必要とせず、30秒間でジャンプやプッシュアップなど誰でもできる動作を全力で行います。誰でもやったことのある動きだからこそ、安心して自分のペースで思い切り体を動かすことができます。



#### ◆脂肪燃焼効果大

強度の高いエクササイズ後にはエネルギー消費が高い状態が続くことから、脂肪燃焼効果も期待できると言われています。

全国のスポーツクラブ ルネサンスのうち 56 店舗で導入いたします。

詳細ページ <https://www.s-re.jp/program/detail/heat-hiit/>

本リリースについてのお問い合わせ先

株式会社ルネサンス パブリックリレーション部:村角(むらづみ)

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898

URL:<https://www.s-renaissance.co.jp/>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア3F