

首都圏を中心に多様なフィットネスを展開する「ライフウェル」が、呼吸から見直す日本初のオールインワンプログラム「MOVELL」ムーヴェルを2019年9月1日スタート！

「ライフウェル」「ヨギスタイル」「タイカンズ」「リヴィタップ」「ウイザス」「アスレドウ」「訪問看護」など、多様なフィットネス施設を9店舗展開する株式会社ライフウェル（本社：神奈川県横浜市、代表取締役：増田秀俊、URL：<http://lifewell.jp/>、以下ライフウェル）は、従来難しいとされていた柔軟性向上と筋力アップを同時に達成し、呼吸から体のバランスを整えることができる日本初のオールインワンプログラム「ムーヴェル（URL：<http://movell.jp/>）」を、ライフウェル溝の口店（URL：<http://www.life-well.jp/mizonokuchi/>）の施設内で2019年9月1日よりスタートさせます。



■ムーヴェルは呼吸から見直す、オールインワンプログラム。

人間は1日に2万回以上の呼吸をしています。もしもそれだけ頻繁に行う呼吸が全て間違っただけのやり方になっていて、それが身体に負荷をかけていたとしたら、どうなるのでしょうか。呼吸は本来オートマチックに行われるものであり、トレーニングする必要がないものですが、姿勢の悪さやストレスフルな環境で、間違っただけの呼吸を”常にすべき呼吸”として記憶してしまう事があるとの研究結果があります。ほんの1日、ストレスフルな状態で荒い呼吸を続けてしまうと、その呼吸パターンは慢性化します。現代人のほとんどは、安静時においても、慢性的に荒い緊張した呼吸を続けていると言っても過言ではありません。慢性的な呼吸過多は脳への酸素供給量を減らし、脳機能の低下の原因となり、日中のパフォーマンスにも影響します。リハビリテーションの先駆者で著名な医師の Karel Lewit(カレル・レウィット)も「呼吸が正常

化されなければ動作も正常化されない」という言葉を残しています。ムーヴェルでは、正しい呼吸の練習からトレーニングをスタートさせて、フィットネスの本場であるドイツ生まれのストレッチマシン「five」で柔軟性を向上させ、今話題の最先端ファンクショナルトレーニング「ViPR・TRX」で体幹部を中心とした筋力強化と代謝アップを図っていきます。

■1回50分のムーヴェルの流れ。

STEP1：正しい呼吸の練習。

STEP2：ストレッチマシン「five」で柔軟性を向上。

STEP3：体幹トレーニング「ViPR・TRX」で筋力アップ。

STEP4：「five・ViPR・TRX」を交互にサーキットトレーニング。



【five】従来のトレーニングマシンにない、モビリティとコアの強化を同時に可能にする健康増進器具で、本国ドイツでは five・モビリティケアの機能回復器具としての性能が評価され、理学療法士によるリハビリの現場でも数多く使われています。

【ViPR】ViPRは負荷をかけた状態でトレーニングを行う Loaded Movement Training の実践に最適なツールで、筋力、筋持久力、全身持久力、俊敏性、瞬発力、バランス能力も鍛えることができます。

【TRX】TRX サスペンショントレーナーを用いて行う、自体重と重力を負荷として利用するトレーニングシステムで、筋力、バランス、柔軟性、敏捷性、コアの安定性などフィットネスのあらゆる要素を向上することができます。

■日本初オールインワンプログラム【MOVELL（ムーヴェル）】をぜひ一度ご体験ください。今なら期間限定で無料体験を開催中。（URL：<http://movell.jp/>）

■株式会社ライフウェルについて（URL：<http://lifewell.jp/>）

「フィットネスであなたを幸せにする。」を企業理念に掲げ、首都圏を中心に、多様のフィットネス施設を

9 店舗展開。

【主な運営施設】

- ・ スパ施設備えた総合フィットネスクラブ「ライフウェル (URL:<http://www.life-well.jp/>)」
- ・ ホット&溶岩ヨガスタジオを備えた「ヨギスタイル (URL:<http://www.yogystyle.jp/>)」
- ・ 体幹トレーニング特化した「タイカンズ (URL:<http://taikanz.jp/>)」
- ・ ゴルフ×体幹×食事をチームでサポートする「タイカンズ GOLF (URL:<http://taikanz.jp/golf/>)」
- ・ 完全個室の加圧&パーソナルトレーニング「ウイザス (URL:<http://www.wiz-us.jp/>)」
- ・ 4才から12才のゴールデンエイジに体の英才教育を行う「アスレドゥ (URL:<http://www.athledo.jp/>)」
- ・ 話題の痩身最強機器ハイパーナイフ痩身専門店「プレマ (URL:<http://hk-prema.jp/>)」

ほか

■本件に関するお問い合わせは、下記までお願い申し上げます。

ライフウェル溝の口店 (ムーヴェル)

住所：〒213-0001 神奈川県川崎市高津区溝口 1-19-11 グランデール溝ノ口 2F・3F

営業時間：[月～木/9:00～23:00] [土・日・祝/10:00～20:00]

定休日：金曜日

TEL：044-850-5500

E-mail：mizonokuchi-info@life-well.jp

URL (ライフウェル溝の口店)：http://www.life-well.jp/mizonokuchi/

URL (ムーヴェル)：http://movell.jp/