saps
sports
assist
possibility
support

News Release

2023 年 3 月 27 日

フィットネスの新トレンド！ピラティスリフォーマーグループレッスン！

アフターコロナで受講者が前年同月比 1.5 倍に拡大 「カラダが整う」と話題！

～女性たちが憧れる理想のボディメイク！ピラティスリフォーマーが注目を集める理由とは？～

芦屋・宝塚などでホットヨガ・ピラティスリフォーマースタジオを経営する株式会社サップス（所在地：兵庫県西宮市、代表取締役社長：中瀬敏和）は、ピラティスリフォーマー分野の強化を推進しています。近年、女性たちの健康意識が高まる中、注目を集めているのがピラティスリフォーマー。ピラティスのエクササイズに加え、リフォーマーと呼ばれる特殊なマシンを使用することで、より効果的かつ効率的なトレーニングができることで知られています。当社は業界で先駆けて 2019 年にグループレッスンを導入し、コロナ禍によって伸び悩んでいたものの、2023 年 2 月現在で受講者数が前年同月比約 1.5 倍（芦屋店）に伸び、予約がとれないほどになりました。ピラティスリフォーマーの認知が進んだことや、受講者にとって続けやすいグループレッスンが好評を得たこと、また、コロナが落ち着き、本格的に動き出す前に「身体を整えたい」という需要が急拡大していることが背景です。当社は 2023 年 10 月までに、レッスン数を現状比 40%増の約 150 本/月、インストラクターを養成によって 40%増の約 40 人へと拡大し、需要に対応し、受講者数のキャパシティーを現状の約 800 人から約 1800 人規模にする計画です。

「脱マスク」や「5類移行」で変わる市場
化粧品やフィットネスなど女性の購買・行動の変容が顕著

人々の新型コロナへの意識は、13 日からマスク着用が個人の判断に委ねられたことや、5 月に感染症法上の位置づけを季節性インフルエンザなどと同じ「5 類」に移行されることなどから変化が現れています。中でも女性の美容関連市場が一変。脱マスクを目前にした２月はデパートなどで口紅やチークの売上高が拡大したニュースが飛び交いました。これまでの行動抑制による体重増加や筋力の衰えを実感する人も多く、フィットネス業界においては、インナーマッスルを鍛え姿勢を改善することで理想的なボディラインと体調を目指す女性が増えています。このため当社は、オリジナルグッズの開発・販売においてもこれらニーズ対応を図り、４月１日に座るだけで姿勢・骨盤を整える効果が期待できる「骨盤くびれ～る」を発売する予定です。

正しい動きを導き出すリフォーマーで効果的なボディメイクを

リフォーマーを使ったピラティスは、マットで行うよりも正しい動きを導き出しやすいため、少ない負荷で効果的に深層筋を鍛えることができ、美しいボディラインを手に入れることが可能なため、大人気です。当社は「ピラティス・スタジオ MOMO」代表の百瀬和子さん監修のオリジナルプログラムを、芦屋店と豊中店、中山観音店で展開中。芦屋店で、予約殺到、大人気の当社オリジナルピラティスリフォーマーグループレッスンをメディアの方にも今回特別に体験していただける機会を設けることにしました。効能・効果は？しんどくないの？―― ピラティスリフォーマーをぜひこの機会にご体験・ご体感ください。

本件に関するメディアのお問い合わせ先
株式会社サップス　広報担当　柴坂、藤中
〒663-8166　兵庫県西宮市甲子園高潮町 3-30　ホテルヒューイット甲子園 5F
Tel：0798-43－9251　　Fax：0798-43－9252　　携帯：090-3870-9332(柴坂)
e-mail：info@sa-ps.jp　ホームページ: https://sa-ps.jp/

メディア見学・体験会の概要

4 月 21 日（金）12:30～13:30　定員 15 名
Vivo Bearsi 芦屋店（兵庫県芦屋市船戸町 1-31　モンテメール本館 6F）で開催

12:00　受付開始
12:30　スタート
13:15　質疑応答
13:30　終了

同日は休館日のため、男女を問わずご参加いただけます（メディアの方対象）。
予約は TEL（0797-26-0820）にてお願いいたします。また、同日、ご都合つかない場合も、女性（メディアの方）であれば、通常営業日にご参加いただけますのでお問い合わせください。

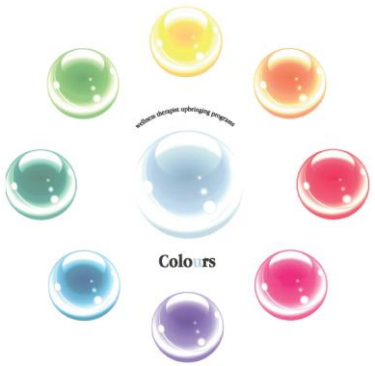
参考資料

【ピラティスリフォーマーについて】

ピラティスは汗をかくことが目的ではなく、体幹（コア）を鍛えるもの。海外セレブが火付け役となってブームが起き、近年、無理なく効率的に全身運動ができるリフォーマーを使ったエクササイズが誕生したことにより、より幅広い年齢層が参加するようになりました。リフォーマーは使用の際に専門的な知識が必要なので一般的にはパーソナルトレーニング専用のものとなっていますが、当社のヨガスタジオ「Vivo Bearsi」 は全国でもまだ少ない、ピラティスリフォーマーのグループレッスンプログラムを行っています。
女性から人気が高い理由は、ピラティスリフォーマーがボディメイクに効果的であること。深層筋をしっかりと鍛えることができ、美しいボディラインを手に入れることができます。姿勢改善にも効果があり、日常生活での疲れやストレスを軽減することができる点も人気の理由です。
ヨガとピラティスを同時に学ぶ事で効果を飛躍的に高めることも可能です。ピラティスで正しい身体の使い方を学ぶことによって、ヨガのポーズがとりやすくなり、身体の可動範囲が広がります。このためヨガで安定したポーズをとることができ、よりポーズの効果や、リラックス効果、ストレッチ効果が深まり、ウエストのくびれやヒップアップ、生理不順の改善、産後の弛んだ身体の引き締め等が期待できます。

【インストラクター養成・プログラム開発について】

当社はインストラクターの養成、オリジナルプログラムの開発を行う「Vivo Colours」を運営しています。
人はそれぞれに、カラー（個性）があり、無限の可能性を秘めています。養成スクールがどこも同じとは限りません。この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しい、そんな思いを込めて「Color」にあなたの色を足すという意味で 「u」を足して「Colours（カラーズ）」と名付けました。ヨガ、ピラティス、リフォーマーの分野で、外部向けにプログラム提供支援も行っています。



【プログラム監修ディレクターで MOMO 主宰の百瀬和子（ももせかずこ）さんについて】

◆有限会社オフィースもも　代表取締役
◆ピラティス・スタジオ MOMO　代表トレーナー
◆ＳＴＯＴＴピラティス認定インストラクター
◆健康運動指導士
◆日本フィットネス協会認定ディレクター
◆アメリカスポーツ医学会認定エクササイズフィジオロジスト
◆Wellness Colours Academy ピラティスリフォーマープレコリオレッスン監修
◆Wellness Colours Academy　ピラティス監修
◆Wellness Colours Academy　ヨガ監修

■株式会社サップス概要　https://sa-ps.jp/

社名	株式会社サップス
所在地	〒663-8166 兵庫県西宮市甲子園高潮町 3-30　ホテルヒューイット甲子園 5F
資本金	3,200 万円
代表者	中瀬　敏和
設立	2002 年 9 月
従業員数	681 名（社員 50 名、パート・アルバイト 271 名、契約インストラクター360 名）
事業内容	【フィットネスクラブ・スタジオ・プール・個室ジム等の運動施設の経営・運営・企画・開発】 ・直営店 15 店舗（スポーツクラブ 8 店舗、ホットヨガスタジオ 4 店舗、リフォーマースタジオ 3 店舗）、運営受託店 8 店舗（ホテルフィットネスなど）、ウエルネスエステ店 10 店舗、個室ジム（PREFIT24）3 店舗 【アウトドア・レジャー事業】 ・六甲山キャンプ、チームビルディング指導など 【ウエルネスプロダクト事業】 ・オリジナルマシン・健康グッズ開発、健康経営支援プログラム提供 ・フィットネス用品・スポーツ用品・健康器具・医療器具・節水器具・アパレル用品・福祉用品・健康食品の販売 【コンピュータシステムの企画・開発・管理・運営及びコンサルティング イベントの企画・立案・請負業務】 【前各号に付帯する業務】

Vivo Colours

グループレッスン・プログラム
ピラティス・リフォーマー

はじめの5回で身体を感じ
次の10回で身体が変わる
継続することでいつまでも美しく

7つの効果
コアを使うことで変わる身体

- ウエストが締まる
- 骨盤が調整される
- ボディラインが整う
- 所作が美しくなる
- 痛みが緩和される
- 姿勢が良くなる
- 太りにくい体になる

詳しい情報はこちらへ

Colours リフォマー・グループレッスンとは

colours は、ＳＴＯＴＴピラティス認定インストラクターの百瀬和子さん監修のもと、効果の高いレッスンができるオリジナルプログラムを開発しました。安全で効果的なワークアウトで、本来ヒトが持っている身体の機能を甦らせるピラティス・リフォマーを是非一度体験して下さい。ポップな音楽に合わせて、リフォマーを使いグループレッスンを行います。地味なきついというピラティスのイメージを払拭させ、楽しくエクササイズ！をモットーに実施しています。楽しく体幹を鍛えれる！ピラティス初心者でもできる！腰痛改善、姿勢改善にもオススメ！
５回で身体を知り、１０回で身体が変わります！

プログラム監修

MOMO 主宰
百瀬和子さん
ももせかずこ

- STOTTピラティス認定インストラクター
- アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネススペシャリスト
- 健康運動指導士
- 日本フィットネス協会認定エグザミナーディレクター
- ゴルフピラティス認定インストラクター
- ゴルフコンディショニングスペシャリスト
他多数

Vivo Colours

（株）saps. が提供するインストラクター養成スクールです。
人はそれぞれカラー（個性）があり無限の可能性を秘めています。
養成スクールがどこも同じとは限りません。
この養成スクールを通して自分自身の色を見出して欲しい
そんな思いを込めて「Color」にあなたの色を足すという意味で
「u」を足して「Colours（カラーズ）」と名付けました。
Vivo Colours は株式会社 saps. のインストラクター養成機関であり
オリジナルプログラム開発機関です。外部向けにプログラム
提供支援も行っています（ヨガ、ピラティス、リフォーマーの養成）

こちらから申し込めます

養成講座日程 4日間養成講座 / 全日程修了者に修了証お渡し / 認定試験有り / 参加費用：10万円（税別）

対　象	運動が好きな方、ピラティス初心者もOK!リフォーマーも使い方を学びたい方、レッスン指導をできるようになりたい方
定　員	12名（最低催行人数3名）少人数制スクール
講座日程	3月21日(火)14:00～18:00 / 3月31日(金)14:00～18:00 / 4月21日(金) 14:00～18:00 / 4月30日(日) 14:00～18:00
※補講日	5月11日(金)14:00～18:00

開講場所
Vivo Bearsi 芦屋店 〒659-0093
芦屋市船戸町 1-31 モテメール本館 6F

- レッスン受講付き
- 補講制度あり
- 参加費用が半額（５万円）になるサポート制度あり

ピラティスは
汗をかくことが
目的ではありません

Vivo Bearsi
ヨガとピラティスを
並行して学ぶ理由

ピラティスは体幹(コア)を鍛える

ヨガとマシン(リフォーマー)ピラティスを一緒にやることでカラダへの理解が深まり双方の効果が高まります

リフォーマー(ピラティスマシン)とは?

ピラティス専用に開発された、体を「リフォーム」するマシン。正しい身体の使い方を学ぶことができ、身体の可動範囲が広がります。負荷が少ないラクなエクササイズで高いトレーニング効果を実現します。

マシンピラティスとは?

海外セレブが火付け役となり、第三次ピラティスブームが来ようとしています。既にアメリカでは、ジムで追い込む手法からピラティスに切り替えている人が多数!無理なく全身運動ができるピラティスリフォーマーを使ったエクササイズは、ボディメイクに最適です♡日本でも、しなやかボディを目指す人は続々とピラティスに切り替えています。またリフォーマーは使用の際に専門的な知識が必要なので一般的にはパーソナルトレーニング専用のものとなっていますVivo Bearsi は全国でもまだ少ない、ピラティスリフォーマーのグループレッスンプログラムを行うスタジオです。
グループレッスンプログラムにすることで、価格的にも気軽に参加できるものとなっておりより多くの方にリフォーマーの魅力を体験していただきたいと考えています。

ピラティスリフォーマーでできること

POINT 1
専用の機械なのでより効果が高まる!
ピラティスリフォーマーは最も代表的なピラティス専用マシン。マットだけでは補えない動作ができ、効率よく全身を動かせます。

POINT 2
エクササイズの種類が600種類以上!
インナーマッスルをはじめ、腹筋や背中の筋肉など、普段は鍛えづらい筋肉にも効果的な運動が豊富。飽きずに続けます。

POINT 3
無理なく体を動かすことが可能
もともとはリハビリ用で開発されたものなので、高齢者でも簡単に体を動かせます。自分の体の状態に合わせたエクササイズが可能です。

POINT 4
スプリングの強さで負荷を変更できる
ジムで言えばウェイトに代わるのがスプリング。バネの強度を段階的に調整することで、筋肉の収縮に応じて徐々に負荷を強めることができます。

POINT 5
トレーニング姿勢が豊富!
あお向け・うつ伏せ・横に寝る、座る、立つなど、マシンを使うことでトレーニング姿勢が増えるので、体の様々な場所を鍛えることができます。

POINT 6
体のすべての箇所をトレーニングできる!
左右のバランスや骨の形状、筋肉の可動域など、人それぞればらつきのある体の状態に合わせて、その人に合った全身運動が可能です!

ヨガとマシンピラティスを並行して行う理由

ヨガとピラティスを同時に学ぶ事で双方への効果が飛躍的に高まります。まず、身体の使い方が分かるので、双方への　理解が深まります。また両方やることで女性　らしい身体のラインを作りができます。具体的に言うとウェストがくびれる。ヒップが上がる、骨盤の位置が戻って正しい姿勢を長時間維持できるようにもなります。生理不順の改善、産後の弛んだ身体の引き締めも期待できます。ピラティスは正しい身体の使い方を学ぶことができ、それによってヨガのポーズが取りやすくなり、身体の可動範囲が広がります。ピラティスで体幹が鍛えられると、安定した　ヨガのポーズが取れ、安定したポーズをとる　ことによって、よりポーズの効果が深まりリラックス効果・ストレッチ効果が高まります。