

2023年9月4日

報道関係各位

株式会社東京ドーム
株式会社東京ドームスポーツ

フィットネスクラブ東京ドーム 日本初、『Gymstick™H2O』のレギュラーレッスンを実施

株式会社東京ドームのグループ会社である株式会社東京ドームスポーツ(文京区春日 1-1-1)が展開する「フィットネスクラブ東京ドーム」では、2023年10月11日(水)より、『Gymstick™H2O プログラム』(ジムスティック エイチツーオープログラム)のレッスンを導入します。

『Gymstick™H2O プログラム』は、日本で唯一の Gymstick™ H2O のマスタートレーナー大貫 那知子(おおぬき なちこ)氏の指導のもと、フィットネスクラブ東京ドームのスタッフが指導認定を受け、日本で初めてレギュラーでのレッスンを実施いたします。



『Gymstick™H2O プログラム』レッスンの様子(イメージ)

『Gymstick™H2O』プログラムの特徴

「Gymstick™H2O(ジムスティック エイチツーオー)」とは、フィットネス製品として人気のある「Gymstick™」を水中運動用に改良した「Aqua Gymstick™ (アクア ジムスティック)」を使用するアクアエクササイズプログラムであり、筋力アップや心肺機能の改善・向上に加え、転倒予防や脳トレ効果もあってと言われております。チューブや水の抵抗を利用するため、簡単な動作でも参加者の体力や熟練度に合わせて運動負荷を変えることができ、どなたにでも最適な運動を提供することができます。国内初のレギュラーレッスンとして、東京ドームスポーツでしか味わえない「Gymstick™H2O」を是非お楽しみください。

◇ Gymstick™とは

「Gymstick™ (ジムスティック)」とは、フィットネス製品と教育を専門とする「Gymstick International」によってフィンランドで開発されたトレーニング用品であり、世界中のフィットネス産業で使用されている「エクササイズスティック」と「エクササイズチューブ」の2つの概念を融合した新感覚のトレーニング用品です。現在では筋力アップだけではなく、姿勢改善や心肺機能改善を目的としても使用されており、幅広い応用性を備えたフィットネス製品として世界各地で人気を広まっています。

(主な認定・賞歴)

- 2004年 フィンランド最も革新的なフィットネス製品 選出
- 2005年 ISPO Brand New Awards ファイナリスト
- 2006年 オーストラリアベストホームフィットネスツール 選出



『Aqua Gymstick™』(イメージ)

「Gymstick™H2O プログラム」レッスン開催概要

- ◆開催日時 : 10月11日(水)から毎週水曜日 12:00~12:45 (2024年3月まで予定)
- ◆利用条件 : フィットネスクラブ東京ドーム会員(マタニティ会員・キッズ会員を除く)
- ◆料金 : 無料
 - ※モーニング会員・ホリデー会員は区分外利用料金 1,100円
 - ※水曜日が祝日の場合、デイトタイム会員は区分外利用料金 1,100円

◇フィットネスクラブ東京ドーム会員種別◇

- ・個人会員 : ゴールド会員、マスター会員、レギュラー会員、プール会員、ファミリー会員、モーニング会員、デイトタイム会員、ホリデー会員、マタニティ会員、キッズ会員
- ・法人会員 : 法人会員 A、法人会員 B

大貫 那知子(おおぬき なちこ)

株式会社 AquaLiNK TOKYO 代表
フリーランス アクアフィットネスインストラクター&トレーナー
Gymstick™ H2O マスタートレーナー
AquaSPRiNT プログラムディレクター



- ・日本体育大学 体育大学体育学部卒業 競泳・水球競技者として活動
- ・フィットネスシューズメーカー勤務を経てスイミングクラブへ入社
- ・2010年よりフリーランスへ転向
- ・アクアエクササイズ指導歴 17年/スイミング指導歴 18年
- ・アクア・アクアセラピーのグループクラス水中パーソナルのトレーナーとして首都圏を中心に活動
- ・2022年アクアトレーニングの普及を目指し、株式会社 AquaLiNK TOKYO を設立

フィットネスクラブ東京ドームについて

フィットネスクラブ東京ドームは、複合商業施設ラクーアビル内で東京ドームシティを眼下に望む最高のロケーションにあり、スタジオ・ジム・フィットネスプールに加え、スパ施設も併設。指導力抜群のインストラクターがお待ちしております。
公式サイト: <https://www.tokyodome-sports.co.jp/fitness-club/>



※実施内容は変更となる可能性があります

◎お客様からのお問い合わせ先: フィットネスクラブ東京ドーム
〒112-0003 東京都文京区春日 1-1-1 ラクーアビル 7F
TEL. 03-3817-6105