

武豊プロデュース「テイクフィジカルコンディショニングジム」の2号店 1月21日（火）京都北山にオープン

株式会社マツシマホールディングス（本社：京都市右京区、代表取締役社長：松島正昭）のヘルスケア部門のグループ会社である、株式会社テイクフィジカルコンディショニング（所在地：京都市右京区、代表取締役社長：長谷川聡）は、「ボディケア」と「トレーニング」を融合したコンディショニングの2号店目となる「TAKE PHYSICAL CONDITIONING GYM KyotoKitayama」を2020年1月21日（火）にオープンいたします。

JRA 騎手の武豊氏を総合プロデューサーとして、「ボディケア」と「トレーニング」を融合したオリジナルメソッドを提供する会員制コンディショニングジムの旗艦店となる「TAKE PHYSICAL CONDITIONING GYM (五条店)」を2016年10月にオープンいたしました。プロスポーツ選手やパラアスリートから、姿勢改善や美脚目的、シニアの方まで、スポーツ歴や目的についても幅広い層の方にご利用いただいています。

そしてこの度、京都を代表する閑静な住宅地の下鴨・北山エリアに2号店をオープンする運びとなりました。

■TAKE PHYSICAL CONDITIONING GYM の特徴■

代表を務める長谷川聡は、京都大学人間・環境学博士、理学療法士であり、前職は京都大学大学院医学研究科助教。スポーツ障害に対する理学療法を専門とし、リハビリテーションの研究に従事する傍ら、武豊をはじめ数々のプロアスリートの専属トレーナーとして活躍。「ボディケア」と「トレーニング」の融合したメソッドを確立しました。国家資格と医学的知識をもったセラピストがお客様のお悩みをお聞きし、理学療法を用いたケアと身体の柔軟性や筋力を高めるトレーニングで、痛みや疲れをその原因にまでさかのぼって取り除き、トラブルが起こりにくい、しなやかな身体を育てます。ぎっくり腰も、肩凝りも、頭痛も、五十肩も、原因をたどると可動域の狭さに行き着くケースが多く、可動域の狭さはダイエットの効果も低下させます。可動域を広げるトレーニングは、筋肉量を増やすだけのいわゆる「筋トレ」とは根本的に異なります。筋肉の収縮力だけでなく、弛緩力（柔軟性）まで高めることで実現した「しなやかな身体」は、さまざまな痛みやケガから遠ざけてくれます。スポーツ選手なら、筋肉の量ではなく動きの質で勝負できるようになり、体格の差をも超える強力な武器になるでしょう。

当ジムのコンディショニングは、日常生活にも競技生活にも有効です。

- 腰痛、頭痛、肩凝りをはじめとした各種の痛みを取り除く。
- 疲れを効率的に取り除き、疲れにくい身体をつくる。
- 脂肪のつきにくい身体をつくる。
- ウエストをシェイプアップする。
- 猫背などの悪い姿勢を改善する。
- 日常生活のなかの所作を美しくする。
- さまざまなスポーツにおけるパフォーマンスを高める。
- ケガの後や手術の後に、安全な復帰を行う。
- 寝つきが良くなる。

■TAKE PHYSICAL CONDITIONING GYM のメソッド■

テイクフィジカルコンディショニングジムでは、主に3段階のプロセスを通して、お客さまそれぞれのコンディショニングを多角的に検証・改善します。

(1) SOAP カウンセリング

悩みや要望を理学療法士がヒアリング (Subjective)。次に、画像や動画を用いた姿勢・運動評価システムを使って、身体を徹底分析 (Objective)。悩みの原因と評価結果を結びつけ、問題点を明らかにします (Assessment)。問題点の解決のためボディケアとトレーニングメニューをご提案します (Plan)。この Subjective から Plan までの頭文字をとって SOAP と呼ばれています。

(2) ダブルテイクメンテナンス

SOAP の結果を元に、ボディケアとトレーニングを最適なバランスでミックスします。スポーツ、日常生活、ウィメンズヘルスなど、どこに重点を置くかによって内容をオーダーメイドするシステムです。

ボディケア：コンディショニングルームにて、理学療法士が施術します。

トレーニング：ファンクショナルトレーニング、ストレッチング、ウエイトトレーニングを中心に行います。

(3) ワークアウト

トレーニングマシンはすべて、「可動域を拡げる」視点で厳選されています。これらを自由に使用し、SOAP カウンセリングで作成された最適なメニューを、ご自身のペースで実施できます。フロアにはトレーナーが常駐していますので、気軽にどんなことでもご相談できます。

■TAKE PHYSICAL CONDITIONING GYM KyotoKitayama 店舗概要■

店 名：TAKE PHYSICAL CONDITIONING GYM KyotoKitayama

(テイクフィジカルコンディショニングジム京都北山)

開業日：2020 年 1 月 21 日 (火)

所在地：〒606-0835 京都市左京区下鴨神殿町 9

アクセス：下鴨本通り沿い、北山駅から徒歩約 6 分。専用駐車場あり

営業時間：10:00～18:30 (18:00 最終入場) 火～土曜、日曜、祝日

定休日：月曜、年末年始

TEL：075-707-2238 (10:00～18:00)

メール：info-take_kyotokitayama@take-pc.co.jp

公式 HP：<http://take-pc.co.jp>

公式 Facebook：<https://fb.com/tpc.gym>





この件に関するお問い合わせ先

株式会社マツシマホールディングス

〒615-0033 京都市右京区西院寿町 40-3

TEL : 075-313-6121 FAX : 075-311-9335

担当：企画本部

山本景子、市川善朗

お問い合わせフォーム <https://matsushima-hd.co.jp/pr/>