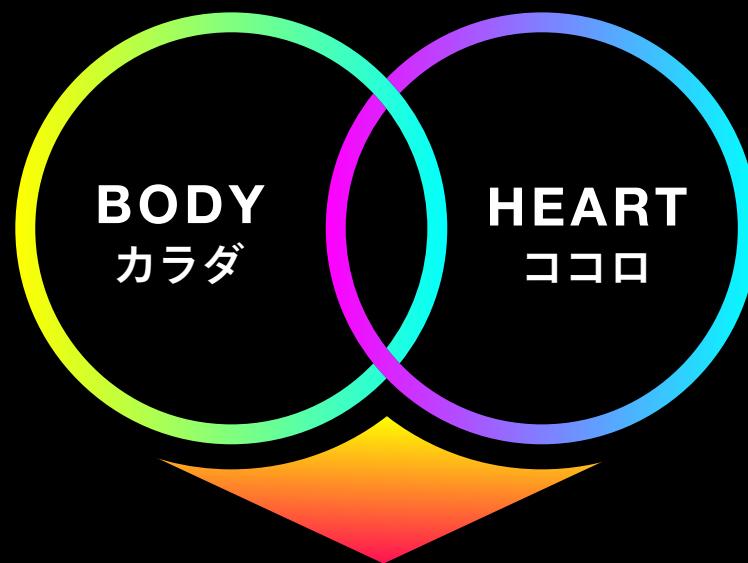




REAL WORKOUT

**MAKE BODY !  
LIVE WITH SMILE !**

魅力的なカラダとココロで、  
新しい自分・生き方を手に入れよう！



**NEW YOU!**  
**新しいジブン・新しい生き方**

私たちが提供するのは、魅力的なカラダとココロ、その先にある新しいジブン・新しい生き方！  
カラダふるえる ココロがおどる エガオでいきる  
を実現するパーソナルジム、REAL WORKOUT をご紹介します。

PART 1

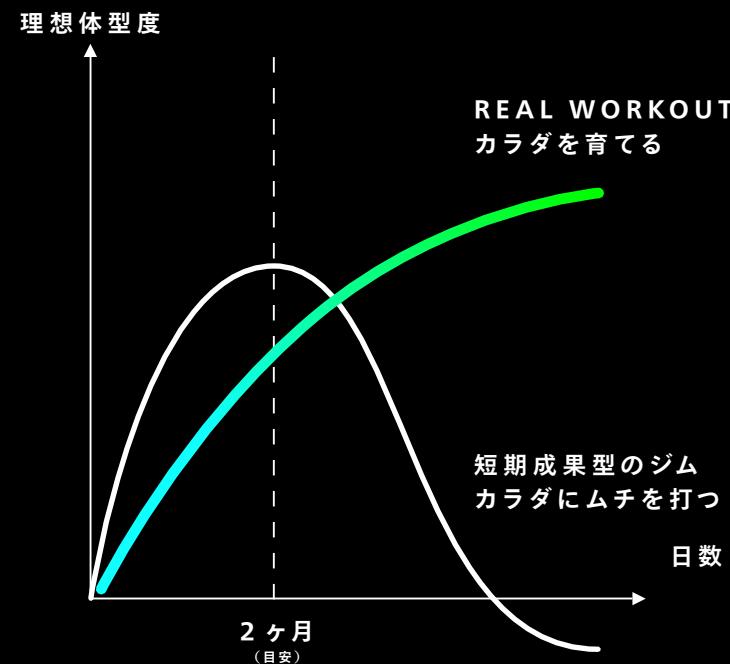
# BODY

サステナブル・ボディを  
手に入れよう。

REAL WORKOUT は、  
持続的に美しく健康的でいられるボディメイクを目指す、  
「サステナブル・ボディ」志向のパーソナルジムです。

短期間に劇的な結果が出るのは、確かに魅力的です。  
しかし、そうした突貫工事的なトレーニングの多くは、  
大きなりバウンドのリスクを孕んんでおり、  
実際に、目標達成後にみるみる元に戻ってしまったという声や、  
体型を保つために結局想像以上のコストがかかったという声を  
よく耳にします。

だからこそ、私たちは無理なく続けられて、  
美しく健康的な体が自走していけるボディメイクに  
強くこだわっています。  
業界を驚かせた低価格な料金設定も、その証です。  
さあ、なりたい自分であり続けられる自分を、手に入れましょう。



REAL WORKOUTの特徴

脂肪を無理に減らすのではなく、  
脂肪が自然と燃えていく  
筋肉を付ける。

脂肪を落とすための無理な食事制限は、誰しも長く続きません。  
また有酸素運動だけで脂肪を落とすのも、必要な時間を考えれば  
必ずしも効率的ではありません。  
本来筋肉は、脂肪という燃料を消費する強力なエンジン。  
しっかりと筋肉が付けば、脂肪は自然と燃え続けてくれます。  
そこで REAL WORKOUT は、筋肉を付けることで体脂肪率を  
低く保ち、筋肉の映えるカラダを作ります。



REAL WORKOUTの特徴

## 体重至上主義ではなく、 健康美至上主義。

REAL WORKOUT のトレーニングでは、必ずしも体重は落ちません。場合によっては、一度増えます。それは、体重を落とすことそのものよりも、美しいボディライン、惚れ惚れするたくましさを健康的に作り上げることを、私たちが重視するからです。

見せたくなる美しいカラダを、健康的に。

体重計で一喜一憂しない、確かな自信を持てる自分になりましょう。



REAL WORKOUTの特徴

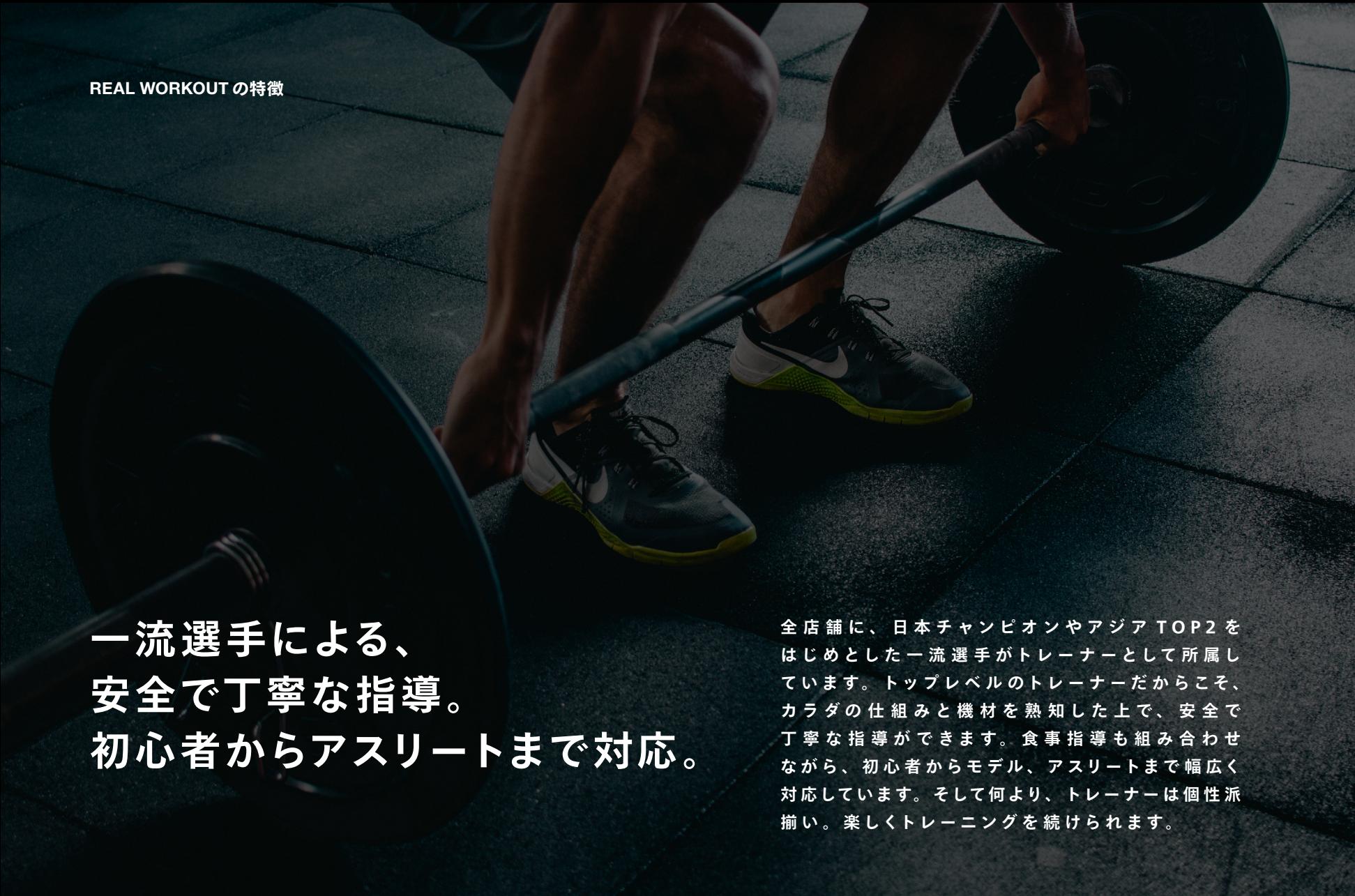
目標も、進め方も、  
オーダーメイド。  
完全個室で思いのまま。

専属のパーソナルトレーナーが、あなたのニーズや体質に合った  
目標設定と、メニューの組み立てを行います。

マンツーマンだからこそ、その日の気分や体調に合わせてワーク  
内容のチューニングも可能です。

トレーニング初回時のカウンセリングに力を入れているほか、  
回を重ねた途中でも、気軽に悩みをご相談ください。





REAL WORKOUT の特徴

一流選手による、  
安全で丁寧な指導。  
初心者からアスリートまで対応。

全店舗に、日本チャンピオンやアジアTOP2をはじめとした一流選手がトレーナーとして所属しています。トップレベルのトレーナーだからこそ、カラダの仕組みと機材を熟知した上で、安全で丁寧な指導ができます。食事指導も組み合わせながら、初心者からモデル、アスリートまで幅広く対応しています。そして何より、トレーナーは個性派揃い。楽しくトレーニングを続けられます。

REAL WORKOUTの特徴

意外と重要な「通いやすさ」  
だから手ぶらOK、  
系列店行き来自由。

ウェイトトレーニングに限らず、通い型のスクールは、ちょっとしたきっかけでつい足が遠のいてしまいがち。引越しや通勤通学の都合で通いやすさが変わった方や、他のトレーナーを試してみたい、という方のために、REAL WORKOUTは、系列店の行き来は自由としています。またトレーニングは毎回手ぶらでOK。シャワー完備、ウェア上下と靴は無料貸し出し。





REAL WORKOUT の特徴

## あなたを独りにしない、 魅力的なコミュニティ。

自分のペースでトレーニングをしたい。けれど一緒に頑張れる仲間も欲しい。そんなワガママに応えるのが、会員専用コミュニティ「REAL WORKOUT MATES」。BBQ やナイトプール、ツアー旅行など、始めたばかりの人でも楽しめるアクティビティを開催しています。また、同期杯やエリア杯など、チームでトレーニング成果を競い合うイベントも定期的に実施しています。

PART 2

## HEART

お金で手に入らない、  
強いハートを  
手に入れよう。

ハートを鍛える。

REAL WORKOUT が提供するもう一つの価値は、  
この言葉に象徴されます。  
気持ちの上の限界を超えて、やり抜くこと。  
いくつもの誘惑や甘えを超えて、自分との約束を果たすこと。  
トレーニングを通じたそうした体験によって  
手に入る強いメンタル、自分への自信、挑戦への勇気は、  
経験者だけが知る、そしてお金では手に入らない価値と言えます。

シビアなビジネス、高い壁の試験、  
人を惹きつけるポジティブさ、精神的な若々しさ・・・。  
現代をたくましく生き抜きたい人にとっても、  
REAL WORKOUT のトレーニングが力になれます。  
魅せるカラダづくり自体が目的ではなく、  
魅力的な内面を手に入れたいという人にも、お勧めです。

ハートを鍛えられる理由

## 3つのTRACKに挑戦し、 強いHEARTを手に入れよう！

REALWORKOUTに挑戦する WORKOUTER（会員さん）たちの  
3つのTRACK。  
それぞれに待ち受ける WALL（挑戦の障害）を共に登り切ることで、  
自分史上最高の景色を見に行こう！

### TRACK 1 入会初日～2ヶ月目 (60days)

GOAL

【挑戦と実践】

自分の体を知る。  
自分の生活習慣を見直す。

WALL

- ・食事が安定しない
- ・トレーニングの頻度が下がりやすい
- ・睡眠が取れない
- ・排便のサイクルが上手く回らない
- ・生理周期が狂ってしまう

① 一つでも当てはまるとき重の増減に影響が出ます。

CHALLENGE

- 1：まずは定期的なトレーニング時間を確保して鍛える習慣をつける
- 2：正しいフォームを習得する
- 3：正しい食事の摂取方法を学ぶ

TRAINER'S  
COMMENT

特にトレーニング始めたばかりは誘惑がたくさん！  
習慣化されるまで規則正しい生活を心がけましょう。

今までのトレーニング経験の有無や食生活、体調状況など、ぜひ、  
できる限り詳しい情報をトレーナーに伝えてください。詳細であれば  
あるほど、正しい対処法を習得しやすくなります。  
課題を把握し的確にシューイングすれば、必ず改善できます！

ハートを鍛えられる理由

## TRACK 2 2ヶ月～4ヶ月目(60days)

### GOAL

#### 【振り返りと対策】

体の変化を実感しつつ、  
トレーニングや食事をチューニング。

### WALL

- ・トレーニングに慣れてしまい、モチベーションの維持が難しくなる
- ・同じ食事を続けてくると飽きてきてしまい、  
食事からストレスを感じてしまう
- ・体型が変わってきたことに安堵してしまい、リミットが外れやすい。  
あと一踏ん張り!

### CHALLENGE

- 1：単純なトレーニングを行うのではなく、トレーニング内容自体への理解度を深めてさらに細かなトレーニングを行う
- 2：自ら正しい食事内容を考え、トレーナーと壁打ちすることで、  
自立した正しい食生活サイクルを目指す
- 3：TRACK1（2ヶ月間）でやったことを振り返り、改善点に気づいてもらい対策を考える

### TRAINER'S COMMENT

この時期はバリュエーションを増やすなど、トレーニング内容を工夫します。また、過度な糖質制限を辞め、美味しさも加味した食事方法を考えます。  
減量目的ではない場合は食事のストレスはほぼ無くなります。

## TRACK 3 4ヶ月～6ヶ月以降

### GOAL

#### 【自立、そして習慣化へ】

トレーニング、食事、睡眠、全てのサイクルを整え、本質的に自分の体を理解する。

### WALL

- ・体型が変わり、自分の体を理解でき始めたことで、油断しがちになる

### CHALLENGE

- 1：自分自身の理想のライフスタイルを描く
- 2：日々永続的に続けられる自分らしいトレーニング習慣・方法を考える

### TRAINER'S COMMENT

理想のライフスタイルを再び深掘ることで、目標設定をアップデートしましょう。1人で出来ることと、トレーナーに依頼することを明確にし、役割分担を行います。

PART 3

## NEW YOU !

ボディメイクは、  
生き方までアップデートする。

REAL WORKOUT で挑戦を続け、  
魅力的なカラダ、強いココロを手にした方の多くから、  
「考え方や生き方まで変わった」と言う声をいただいています。

まず単純に、魅力的なカラダになれば、  
身に着ける服も前より大胆になれたり、  
街へ、海へ、人前へ繰り出すことが楽しくなります。

また、折れそうな気持ちに打ち克ったことの自信は、  
困難な挑戦に際して「自分はあの時やれたんだから」と  
自分で自分を鼓舞するような強さの源となります。

科学的にも、ウェイトトレーニングはテストステロンというホルモン、  
別名“やる気ホルモン”的分泌を促すと言われています。  
テストステロンには、自信や前向きな気分をもたらす効果や、  
快感や意欲をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があると  
報告されています。

「ボディメイクくらいで大げさな・・・」と思いませんか？でもこれが、実際の声なのです。  
自分の未来を変えられるかどうかは、あなた次第！

さあ、あなたも今日から  
**REAL WORKOUTER!!!**



REAL WORKOUT

第一歩は、綿密なカウンセリング。

## まずは「手に入れたい自分」をイメージしよう。

### Tシャツの上からでもわかる胸筋

勝負は服を脱ぐ前から始まっている！  
自信感を演出するハト胸な胸筋で  
Tシャツシーズンを制したい！

### 掴まりたくなる二の腕

思わず掴まりたくなるような  
たくましい二の腕で、  
Come on ボディタッチ！

### 欧米人のような グラマラスな曲線美

日本人離れしたグラマラスな  
曲線美で、道行く人をズキューん！  
自分にも自信を持ちたい！

### 逃げない・めげない・ 負けない心を作りたい

自分のメンタルの弱さを何とか  
しないと、このままじゃヤバい！  
強いココロを手に入れたい！

### 斜腹筋チラリズムで 魅了したい

風が吹いた時、伸びをする時、  
サイドまで美しい腹筋の  
チラ見せで、魅了したい！

### 2次元キャラのような 細マッチョ

やせ型のカラダを活かして、  
日本人に人気の、2次元キャラ系  
細マッチョ体型になりたい！

### 孫の期待に100% 応える スーパーじいじへ

孫ができた！それはつまり、  
体力との勝負が始まった！  
元気な孫の期待にぜんぶ応えたい！

### ビキニが着たくなる 美腹筋

ビキニを着てアピールしたくなる、  
美しくてカッコいい腹筋を  
手に入れたい！

### スーツが映える筋肉で デキるビジネスマンへ

スーツの直線的なラインを美しく  
見せる、デキる筋肉を付けて  
デキる男を演出したい！

### ビーチで自信を持って 脱げる上半身

隠したいカラダにはもうおさらば！  
ビーチで、海で、自信を持って  
脱げる上半身を手に入れたい！

### え！？○○歳なの！？ 驚きと羨望の眼差しを

ボディメイクで、カラダも服装も、  
年齢に驚かれ羨まれるほど、  
若々しくなりたい。

### 堂々とした立ち姿で 毎日キメたい

営業や接客業に効く、  
均整の取れた堂々とした立ち姿で  
ボディからビシッとキメたい！

まずはトレーナーと、ゴールイメージを共有しましょう。

「とにかくモテたい！」そのエネルギーもまた、素晴らしいことです。お悩み事ベースで相談していただき、トレーナーと一緒にゴールを描くのも一つの手です。