

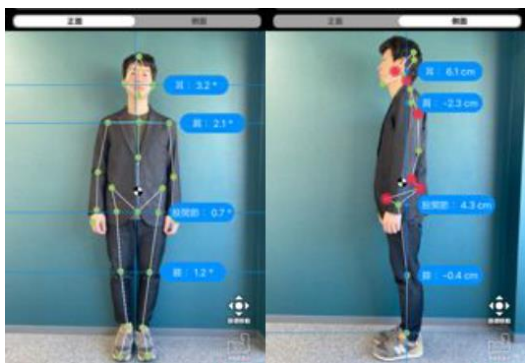
プレスリリース ※本件は共同通信 PR ワイヤー・横浜経済記者クラブ・報道各社に配信しています
報道関係者各位

2021年10月22日
GSSコンサルティング株式会社

AI・ピラティス・ウェイトトレーニングを組み合わせた 新スタイルのピラティススタジオ「FlexFit」が横浜市・綱島駅前にオープン ～レッスンを通じて自身の体を深く知り、もっと自分が好きになるスタジオ～

GSSコンサルティング株式会社（本社：川崎市宮前区、代表取締役社長：岡田憲政）は、AI^{からだ}体分析を活用して一人ひとりのニーズ・体に合わせたフィットネスを提供する「FlexFit（フレックス・フィット）」を10月25日（月）にオープンします。

当スタジオは、AIによる姿勢解析アプリ「Sportip Pro」で利用者の体を分析、同時にカウンセリングによりニーズを把握します。それらに基づき、主にインナー・マッスルに作用するピラティスと、主に大きな筋肉を鍛えるウェイトトレーニングを組み合わせ、一人ひとりに最適なレッスンを提供します。



「Sportip Pro」による姿勢分析の例



充実したピラティス・ウェイトトレーニング設備

「Sportip Pro」とカウンセリングの情報は、電子カルテとして随時、参照できます。例えばレッスンの Before・After でデータを呼び出し、体の変化を視覚的にわかりやすく把握できます。専門的な知識がなくても、自身の体をより深く理解しながら理想の状態に近づいていくことができます。レッスンメニューは、プライベート/セミプライベート（2名）/グループの3タイプ。料金は月額 9,480円（税込）～。チケット制も選べます。

【ピラティスとウェイトトレーニングの組み合わせ効果について】

ピラティスは効率的な体の使い方や関節の可動域改善などに効果的ですが、筋力の向上は限定的です。一方、ウェイトトレーニングは筋力の向上が期待できますが、可動域が制限され動きにくくなる面があります。相補的な2つのエクササイズを組み合わせることで、一人ひとりに最適なサービスを提供することが可能になりました。

以上

【会社概要】GSSコンサルティング株式会社

事業内容：ピラティス・ウェイトトレーニング等のスタジオ運営、経営コンサルティングなど

所在地：川崎市宮前区南平台10-26

【店舗】横浜市港北区綱島西1-6-16 馬淵ビル4F（平日9時-21時/土日祝9時-19時）

TEL・FAX045-834-9360 E-MAIL：info@flexfit-studio.jp URL：https://flexfit-studio.jp

【本件のお問合せ先】

GSSコンサルティング株式会社・岡田憲政（090-5446-3060）