Personal Body Lab.
パーソナル ボディ ラボ

FUNX
FUNCTIONAL TRAINING GYM

パーソナルトレーニングとは？

唯一無二のパーソナルトレーニング！

パーソナルトレーニングとは、お客様それぞれに合わせたトレーニング指導、食事指導、ボディケアはもちろん、レクチャー法や接し方、キャラクターや居心地を含めた環境づくりやトークに至るまで、お客様一人一人に合わせた対応を行なっていくサービスのことです。

ただ、「1 対 1 でのトレーニング」と思われがちではありますが、PBL では、前述した内容に加え、やる気やモチベーションを支え、メンタル面でのサポートを行ない、緻密なトレーニングプログラムをデザインしています。

PBL Concept

4 つの独自の理論に基づいたサービスで、効率的かつ最短で目的・目標達成をサポート！

1. ワークアウト *Work Out*

トレーニングとワークアウトの違いは「自発的に」行なうかどうかを指します。トレーニングは、「訓練」や「鍛錬」という意味が入ります。つまり､「やらされた感」や「義務感」などのニュアンスが強くなります。一方､ワークアウトは「自ら問題を解決する」という自発的なニュアンスが強い言葉です。そのため、PBL では、お客様の目標や目的に対する自発的なトレーニングを全力でサポートさせて頂きます。目標・目的を持ったトレーニングの方が遥かに達成率が高く、到達スピードも変わってきます。

2. モチベーション *Motivation*

モチベーションとは、「動機」や「目的意識」のことを指します。目的・目標を達成するために、最も大切なことは具体的にゴールをイメージできているかが重要です。結婚式を控える方と何も目的・目標がない方とでは、達成までのプロセスに差が生まれます。プロセスに差が生まれると、もちろん結果にも大きく差が生まれます。つまり、どんなカラダになりたいか。いつまでに達成したいか。達成した自分を具体的にイメージしているかなどが身体づくりにおいて非常に大切になってきます。これらをトレーナーと共有し、目的・目標に対して共に目指していきましょう！

3. ニュートリション *Nutrition*

ニュートリションとは、「栄養」を意味します。
身体づくりにおいて、この栄養つまり「食事」は非常に重要なファクターです。現代には様々なダイエット方が存在しますが、まずは、適切な知識を身につけ、個々に合った食事法を実践することが大事です。年齢・性別・ライフスタイルに合った、あなたにとってのベストな食事プランをご提案します。

4. リラクゼーション *Relaxation*

世界的に見ると、日本人は圧倒的に休むこと・リラックスすることが不足していると言われています。それは身体的にも精神的にも言えることです。身体づくりにおいて、しばしばこの点が見落とされがちです。当ジムでは、トレーニングはもちろんこの点にも力を入れています。身体の疲労回復や代謝を高める効果の高い「酸素カプセル」、デトックスやリラックス効果に優れた「アロマ水素吸入」、また心身を整える「各種ヨガ」を行なっています。また、プロのトレーナーによる「ボディケア」で日頃の疲れや筋肉痛の軽減、アライメントの調整などを行うことも可能です。

こんな方におすすめです！

個人でトレーニングしたい

ストイックな方

スーツの似合う体になりたい

結婚式やイベントに向けて
身体を引き締めたい

日常の食事を見直したい

Personal Body Lab.
パーソナル ボディラボ

ファンクショナルトレーニングとは？

ファンクショナルトレーニングとは、体力の様々な構成要素を機能性という視点で向上させるトレーニングのことを指します。また、身体に様々な角度から負荷を掛ける事が可能となる為、より日常動作やスポーツや競技の動作に近い運動が可能になります。その他にも姿勢の改善・怪我の予防・肩こりや腰痛の予防・シェイプアップ効果などが期待できます。FUNX では、これらのトレーニングを本気で楽しみながら動ける身体を目指して皆様にご提供していています。

FUNX Concept

子どもの頃の“遊び”と“動き”を取り戻そう。
大人が本気で楽しみながら動ける体を作れる。
それが大人の秘密基地“FUNX”です。

我々が考えているファンクショナルトレーニングとは...

1 代謝能力（心肺機能）

呼吸循環器系の酸素の取り込み、運搬能力と運動器の酸素利用能力による日常及び運動時における全身の持久力をあらわします。

2 筋力・筋持久力

筋力・筋持久力とはどちらも特定の筋が収縮することで発揮できる能力を意味します。

3 可動性・柔軟性

正常な関節可動域を保持しているかどうかをあらわします。

4 安定性

動作をする際に体の各部は「安定すべき部位」を安定させる能力のことです。

5 スキル

敏捷性・平衡性・協調性の３つの能力を身体で表現できる能力を意味します。

6 機能美

魅せるだけの身体ではなく、アスリートのように機能性が高く引き締まった身体を意味します。

こんな方におすすめです！

エンジョイしながら
トレーニングしたい

コミュニティを作りたい

仲間同士で運動したい

動ける身体を目指したい

身体の硬さに悩んでいる

FUNX
FUNCTIONAL TRAINING GYM

PBL Training トレーニング

Program

パーソナルトレーニング × カウンセリング・体組成測定

カウンセリング時に、お客様お一人お一人のご要望をお伺いしながら最新の医学的根拠とお客様のカラダの状態をデータにし、的確なオーダーメイドプログラムをご提案させて頂きトータルサポートさせて頂きます。

1 目標・目的の設定

トレーナーがお客様に合った、個別のトレーニングメニューを作成します。

2 身体検査

INBODY という機械で細かく体組成を測定・トレーナーが分析します。

3 メニュー作成

トレーナーがお客様に合った、個別のトレーニングメニューを作成します。

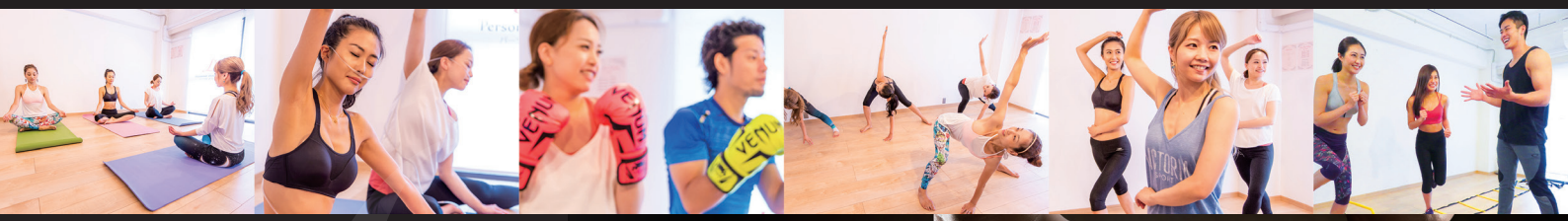
4 トレーニング

目標・目的に合ったトレーニングを行います。食事のアドバイスも行ない、管理を行ないます。

Studio lesson

ヨガやボクシングフィットネスなどのレッスンを行っています

少人数で行うことによりインストラクターの目が一人ひとりに届くため、より効果的にレッスンをお受けいただけます。ダイエットやボディメイクからストレス発散や癒しまでお客様の生活がより良いものになるようサポートさせていただきます。



PBL Experience

有名芸能人やアーティストのボディメイク・パフォーマンスアップトレーニングを行っておりますのでご満足いただける健康的な体を目指すことができます

2016 年　Personal Body Lab. オープン
2016 年　雑誌「anan」に次世代のジムとして掲載
その後、数々の雑誌やメディアに取り上げられる

メディア掲載

■TV・ラジオ
「月曜から夜ふかし」「AbemaTV」
「FM ヨコハマ」「L4YOU」など

■雑誌
「美人百花」「GOETHE」「月刊テレビジョン」
「BITTER」など

Personal Body Lab.
パーソナル ボディラボ

トレーニング FUNX Training

初心者から上級者まで幅広く対応したメニューでご自身の運動強度に応じてお選びいただけます

EASY 運動強度 ★☆☆☆☆

Beginner

1. 初心者の方
2. 身体の使い方が分からない方
3. ファンクショナルトレーニングに興味のある方

最も基礎的なコースとなっており、トライアルレッスンや入会したての方は皆さん受けていただくクラスです。メインの 7 種類の動作を正しく身につける事を目的とし体力・体型作りのベースを養います。

EASY 運動強度 ★☆☆☆☆

Mobility

1. 身体の柔軟性を出したい方
2. 動きを滑らかに怪我のしにくい身体を作りたい方
3. TRX やフォームローラーの使い方を習いたい方

身体の柔軟性を高め、しなやかに動ける身体を目指します。日頃違和感を感じていた日常動作をよりスムーズに行えたり、スポーツをされている方であれば力強くもしなやかに動ける身体を目指せます。

NORMAL 運動強度 ★★★☆☆

Strength&Skill1

1. 筋力アップしたい方
2. ファンクショナルな動きと力強さを手に入れたい方
3. 器具の使い方や高度なテクニックを習いたい方

より負荷をかけて筋力アップを目指すクラスです。「筋力アップ」に加え、長時間筋肉を動かすために必要な「筋持久力」のアップも目指します。週に 2〜3 回お受けいただくことで外見の変化が期待できます。

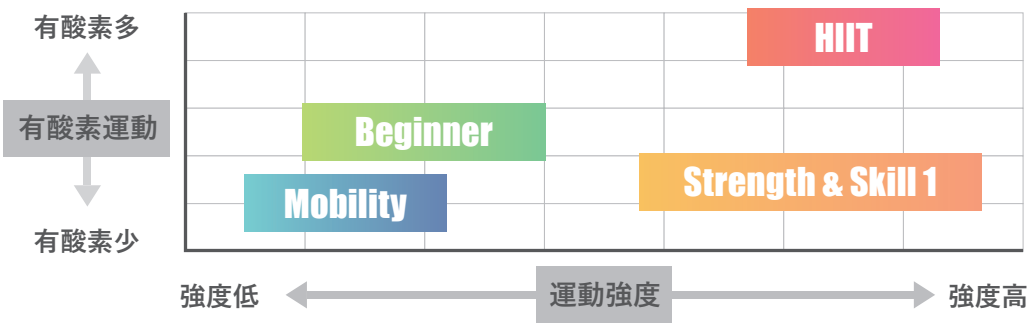
HARD 運動強度 ★★★★★

HIIT

1. 減量したい方
2. 思いっきり身体を動かしたい方
3. タイムや回数など自己更新を楽しみにしてる方

HIIT とは高強度インターバルトレーニングを意味し、各コースで培った能力をベースとした上級者向けのプログラムです。心拍数を上げるトレーニングを行い、多くのカロリー消費が期待できます。

運動分布



FUNX FUNCTIONAL TRAINING GYM

PBL facility

最新の機器を取り揃え、皆様に快適にお過ごしいただける設備のご紹介です

応接室

ゆったりとしたソファーのあるラグジュアリーな空間でカウンセリングや待合室としてもご利用いただけます

8F トレーニングジム

8Fトレーニングエリアは、モダンな内装と最新の器材で気持ちを高めながら集中してトレーニングに励むことが可能です。

8F プライベートルーム

8Fプライベートルームは、トレーナーと１対１の空間でよりトレーニングに集中できる環境です。

7F 新スタジオ

ヨガやボクシング、フィットネススタジオプログラムを中心に独自のグループレッスン・プログラムを行なう新設した広々とした空間のスタジオです。

酸素カプセル

水素ルーム

施術ルーム

ロッカールーム

受付

TRX

SPINNERバイク

シャワー室

最新の機器を取り揃え、皆様に快適にお過ごしいただける設備のご紹介です

FUNX Facility

トレーニングルーム

人工芝が敷いてある広大なトレーニングエリアで様々な器具を使い複合的に行なうトレーニングは普通のジムでは体験できない感覚です。

健康のために運動をはじめませんか？

多くの病気は日頃の運動不足が原因！

人間は本来、「動く」生き物

元々人間は他の動物と同じように生命活動を維持するために狩りをしたり、作物を育てる事など身体を常に動かし生きていました。しかし便利な世の中になるにつれ、生命活動を維持するための「動き」=現代の「仕事」に置き換えられ身体を動かす機会が減っていきました。

なぜ運動が必要？

人間の食べる量は昔と変わらないのですが現代では手軽に食を得られるようになり、身体を動かす機会も減ってしまいました。摂取した栄養を消化し切れずその栄養は脂肪として身体に溜まり、やがて肥満になります。肥満が原因となり、高血圧や糖尿病といった生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。

健康企業のメリット

社員が健康になると企業のメリットが増えます！

リスクマネジメント

生産性の向上

企業ブランド
イメージアップ

保険費用の負担減

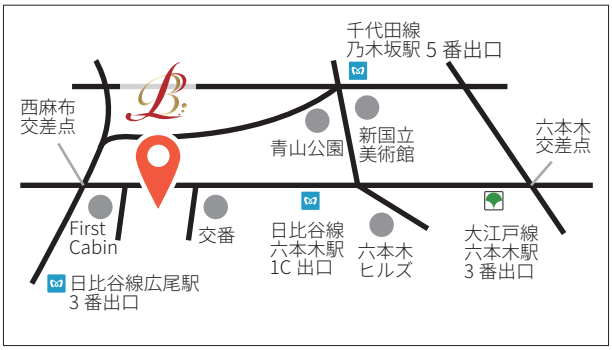
運動を行うことにより

- ☑ 生活習慣病になるリスクを減らせる
- ☑ 抑うつ症状の改善
- ☑ 認知機能の改善

▶ 仕事の質・
生活の質の向上

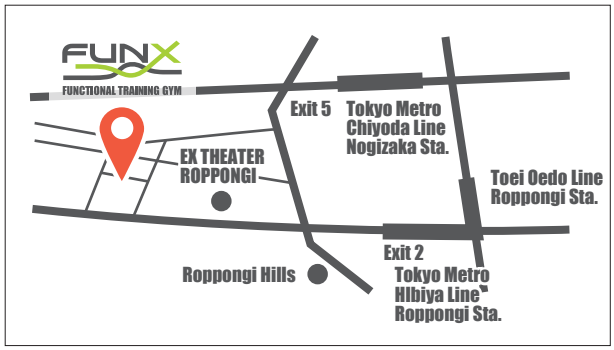
企業のイメージ UP!
持続的成長！

Personal Body Lab.
パーソナル ボディ ラボ



所在地	〒106-0031 東京都港区西麻布 3-24-22 プラザ西麻布 2/7/8F
アクセス	東京メトロ日比谷線「六本木駅」徒歩 6 分 東京メトロ日比谷線「広尾駅」徒歩 10 分 東京メトロ千代田線「乃木坂駅」徒歩 10 分 都営地下鉄大江戸線「六本木駅」徒歩 15 分
電話番号	03-5413-4300
営業時間	月～土 10:00 ～ 21:00 日・祝 10:00 ～ 19:00 第 4 月曜定休日

FUNX FUNCTIONAL TRAINING GYM
ファンクス六本木



所在地	〒106-0031 東京都港区西麻布 1-7-11 霞ハイツ B1F
アクセス	東京メトロ日比谷線・都営大江戸線 「六本木駅」2 番出口より徒歩 3 分
電話番号	03-6625-5600
営業時間	平　日 10:00 ～ 19:00 土・祝 10:00 ～ 19:00 日曜休館日

＜運営会社＞

Premium Co., Ltd.
株式会社プレミアム

設立	平成 11 年 12 月 16 日
資本金	800 万円
売上高	4 億 9000 万円（2018 年 11 月実績）
代表取締役	山﨑 哲之
所在地	東京都港区西麻布 3-24-21 ヴィレッジ山村 3F 東京都港区西麻布 1-14-17 WAVE 西麻布 3F/4F
電話番号	03-6625-5530

＜関連会社＞
一般社団法人 山崎記念
一般社団法人 表参道メディカルクリニックグループ
一般社団法人 メディカルブローアカデミー
株式会社メディカルブロー＆パートナーズ