B·B·V olá
BODY by VITAL
AKASAKA

赤坂店OPEN!

完全個室の美容フィットネス　赤坂見附駅スグ、徒歩1分

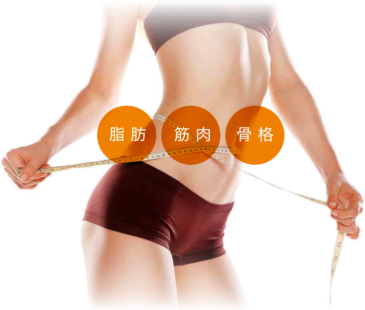
一回で効果を実感できる美容フィットネスで美しくしなやかなカラダへ。

フィットネス＋エステ　女性専用スタジオ　エステ
完全個室　加圧パーソナルトレーニング
筋膜リリース　カウンセリング　ストレッチ

キレイに痩せたいけれどハードトレーニングは苦手な方に

加圧パーソナルトレーニング ＋ **エステ**

「美容フィットネス」B•B•V olá のSボディメソッド



脂肪・筋肉・骨格、すべてにアプローチ。
美しい姿勢・しなやかに引き締まった“Sボディ”がワンストップで手に入ります。

無理な食事制限やハードトレーニングは一切しません。
マンツーマンであなたに合ったメニューを実施。運動が苦手な女性の方でも安心して続けられます。

キレイなボディラインを維持したいのに

こんな悩みをお持ちの方におススメです。

ダイエットの悩み

ダイエットに失敗。
またトライ。また失敗。
そんな繰り返しで
うまくいったことがない。
ダイエットの根本を
見直さないと…

- ✓ 思うように体重が減らない
- ✓ 運動するのが苦手で1人では無理
- ✓ リバウンドしやすくなった
- ✓ 自分に合う方法が分からない
- ✓ 運動しても痩せない
- ✓ ダイエットが続かない

カラダの悩み

代謝が落ちてきて
筋力も体力も落ちてきたら、
カラダのお肉も落ちてきた。
見た目は太っていなくても
お尻は下がってたるんできたり、
ウエストのくびれが
なくなったり…
色々悩みはつきない。

- ✓ 体重が増えて、痩せにくくなった
- ✓ ボディラインが崩れてきた
- ✓ ヒップのたるみが気になる
- ✓ 背中・脇腹のぜい肉が気になる
- ✓ 産後太りのまま痩せなくなった
- ✓ 冷えやすくてなかなか温まらない
- ✓ 肩のコリや、腰のハリがある
- ✓ 疲れがとれなくなってきた

このような方に、なぜいいのか

「美容フィットネス」
B•B•V olá のSボディメソッド

には、ちゃんと根拠があります。

Counseling

**測定＋カウンセリングで、
カラダの悩みの原因を究明！**

Inbody 測定（体成分分析装置）

高精度の Inbody でカラダの状態を細かくチェックします。
体脂肪率や BMI、パーツごとの筋肉量なども計測できます。

測定結果をもとにして、カラダの現状を細かくヒアリングし、身体の筋肉や動きの弱点を把握していきます。そして、叶えたい目的に合わせてトレーニングプログラムを作成し、ナビゲートします！

**リバウンドしないよう原因を
修正し、持続していきます！**

Training & Strech

**軽い負荷の
加圧パーソナルトレーニングは
通常の運動の３倍の効果！**

加圧パーソナルトレーニング
＋ 筋膜リリース

パーソナルトレーナーがあなたの姿勢をチェック。状態にあわせて筋膜リリースやストレッチを行います。
低負荷・短時間で運動効率が得られる加圧パーソナルトレーニングをプラスして、骨格と筋肉にアプローチ。

加圧パーソナルトレーニングは脂肪燃焼や美肌・美髪に効果がある成長ホルモンが、通常時の約 200〜300 倍分泌されます。

**ボディメイクと
アンチエイジングにぴったり。**

Este

**マシンとハンドのエステ施術で
たるんだ部位をシェイプ！**

エステ

医療現場などでも使われる高周波温熱機で《深部加温》します。
トレーニングで血流が良くなった状態に、さらにカラダの中からポカポカと温めることで、より脂肪分解が早くなります。

トレーニングではアプローチしにくいヒップの下や、二の腕、脇腹などの老廃物や脂肪をハンドで丁寧に流していきます。

**部分やせだけでなく、
美肌・疲労回復にもおすすめ！**

エステは「エステサロンへ」、トレーニングは「ジムへ」
という概念を覆す「美容フィットネス」。

効率的なトレーニングを
マンツーマンで行うだけでなく
トレーニングで
落としきれないところは

エステでアプローチ。
これが、ワンストップで
相乗効果が得られる
美容フィットネス。

初回で効果実感！

《B・B・V olá 赤坂店》体験プラン

トータルSボディ体験

カウンセリング（15min） ＋ 筋膜リリース & 加圧パーソナルトレーニング（30min） ＋ エステ（30min） ＝ 75min

通常体験料金7,000円が

3,500円

※税抜き表示、別途申し受けます。

マンツーマンでご案内いたしますので

1日⑤名様限定！！

2018.3.31㊏マデ

即日入会特典有り！
店頭にてご案内いたします。

定員制なので必ず事前にご予約ください！

WEBでのお申込はコチラ
お申込フォームへ →

お問合せはコチラ
☎ 03-5545-7833

「体験」は、たっぷり75分！

お客さまに納得していただき、効果を実感いただきたく、
75分間の体験をご用意しました。

トレーニングのみ、またエステのみの体験プランもございます。

- 完全個室
- 完全マンツーマン
- ウエア・シューズレンタル付

75分体験の流れ

step 01 ＞ まずは自分を知ることから！ 約 15 min

Inbody計測+カウンセリング

《カウンセリングルーム》で行います

Inbody で今の状態を詳しくチェック！
今の悩み、なりたいカラダイメージを明確に！

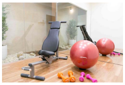
測定結果を分析し、「どういうカラダになりたい」か、「改善したい生活スタイル」、「食事習慣」などをお聞きし、トータルにカウンセリングします。自分ではわからなかったことをプロが見極めてご案内いたします。

効果実感!

プロの分析に納得！
自分のカラダの癖がわかる！

step 02 ＞ 考えられたトレーニングで効果を導く！ 約 30 min

筋膜リリース ストレッチ



《トレーニングルーム》で行います

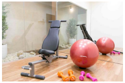
筋肉のプロであるパーソナルトレーナーが、
カラダの歪み・崩れたボディラインを調整します！

お客様の体調や姿勢などをチェックし、状態に合わせて行います。日常生活でしみついた悪癖が、カラダの歪みや部分太りの原因になります。
根元からアプローチし、解消していきます！

効果実感!

各関節が動きやすくなって
カラダが軽くなる！

加圧パーソナルトレーニング



《トレーニングルーム》で行います

低負荷・短時間で通常トレーニングの３倍の効果！
美しいボディラインやハリのある美肌に！

体幹を鍛え正しいカラダの動かし方を覚えることで、重心が安定し、キレイな立ち姿や、しなやかな所作が身につきます。また加圧パーソナルトレーニングによって全体の血の巡りが良くなり、疲労物質や老廃物の排出を促すデトックス効果や、アンチエイジング効果も期待できます！

効果実感!

ポカポカ温まって
ほどよいすっきり感！

step 03 > エステで仕上げていきます！ 約 30 min

エステ

《エステルーム》で行います

深部を温めて基礎代謝アップ＆脂肪燃焼！
ハンドで気になる部分をしっかり引き締め！

トレーニングとの相乗効果でより理想に近づくボディメイクができます。カラダの中から温めてリンパの流れにアプローチし、不要な老廃物を押し流すことで立体的なＳボディに仕上げていきます！

効果実感!

確かな施術で
カラダの変化を実感！

B･B･V olá はあらゆる世代の女性にはまる。

多くのメディアにご紹介いただいています。

an・an No.2017 / ar 6 月号 / HB Humming Birds vol.5 / 大人のおしゃれ手帖 2016 12 月号 /
リンネル 2017 8 月号 / MAQUIA 2017 8 月号 / Humming Birds 2017 9 月号 / ELLE mariage 2018 1 月号 /
GLITTER 2018 2 月号 / WWD ビューティ vol.484 / STAFF SNAP 他多数

B･B･V oláはいかがですか？

Pick Up!

B･B･V oláをご利用いただいているヘアメイクアップアーティストの山本浩未さまにお伺いしました！

体調や体力が向上して、
ココロもカラダもすっきり！

山本 浩未様 ヘアメイクアップアーティスト

profile

女性誌などでメイクアップや美容コラムの連載を多数抱え、自身の著書も出版。テレビや講演会、トークショーの出演、化粧品開発のアドバイスまでマルチに活躍中。美容のスペシャリストとして女性に絶大な支持を得る人気のヘア＆メイクアップアーティスト。

《著書》
・おとな美人をつくる「メイクの基本」（宝島社）
・きれいは力 Power Beauty』（幻冬舎）
・洗顔料がいらない洗顔革命!山本浩未のスチームON顔（講談社）など

B･B･V oláを選んだポイントは？

短い時間で高い効果が得られる加圧パーソナルトレーニングが私の生活にマッチしていると思い、疲れないタフな身体になりたくて入会しました。
パーソナルによる効果的で無駄のない指導がとても丁寧です！

トレーニングを続けて変化がありましたか？

体調・体力は確実に向上しました。
通うのがめんどう…と思うけれど、行うと絶対スッキリします！カラダもココロも！
あと筋力は少しずつだけどついてきていると実感しています。
場所も駅から近くて、とにかく便利です！

トレーナーの印象や魅力だと思う点を教えてください。

丁寧で理論的な指導をしてもらっています。活気があってどの方も気持ちの良い対応で満足しています。色々なタイプのトレーナーさんがいらっしゃるので、自分の目指す方向性に合うトレーナーさんを選べて良いと思います。
また洋服をきれいに着こなすボディラインをつくることが、他店との違いだと思います。

※個人の感想であり、個人差があります。効果効能を保証するものではありません。

初回で効果実感！

《B・B・V olá 赤坂店》体験プラン

トータルSボディ体験

カウンセリング（15min）＋ 筋膜リリース & 加圧パーソナルトレーニング（30min）＋ エステ（30min）＝ 75min

通常体験料金7,000円が

3,500円

※税抜き表示、別途申し受けます。

マンツーマンでご案内いたしますので

1日⑤名様限定！！

2018.3.31㊏マデ

即日入会特典有り！
店頭にてご案内いたします。

定員制なので必ず事前にご予約ください！

WEBでのお申込はコチラ
お申込フォームへ

お問合せはコチラ
03-5545-7833

ファッションカンパニー BAYCREWS グループだからこそ
こだわる「美しさ」、「おしゃれを楽しめるカラダ」。

B・B・V olá で叶う「Sボディ」を、あなたにも。

B･B･V olá 開発秘話

全ての方に、いつまでも健康で美しくいてほしい。
「なりたい自分」が実現できる そんな施設があれば…
そんな想いが、B・B・V olá 開発のはじまりでした。

B･B･V olá
チーフボディクリエイター
宮 城　裕 子

自分のカラダなのだから ストレス無く自由に動かしてほしい！

以前、医療機関のリハビリ部門で機能改善指導を行っていた際に、多くの患者さんが不自由な状態からだんだんと改善していく姿を見ていく中で、自分のカラダが自分の思うように動くことがいかにストレスがないことか。また見た目にも正常な状態であることが、いかに快適な日常を送れるということか。そして、納得のいく良い状態になっていくといかに気分も安定し、笑顔が増え、まわりの人々もハッピーになっていくかという現象を目の当たりにしてきました。

良くなるともっと自分を高めていきたいと思うものではないか！？

患者さんの中にも、日常生活が自由に送れるようになってくると、見た目も気になってきて、「もう少し痩せたい」、「脚を細くする運動を教えて欲しい」、「ウエストをくびれさせるには？」などの要望をおっしゃる方々も多くいらっしゃいました。

B･B･V olá 誕生！

そういった経験から、「健康で美しいなりたい自分」になっていただける施設があれば、みんなが幸せな気分になれるという想いが、美しい姿勢としなやかに引き締まったカラダをつくる”Sボディ”メソッド開発の原動力となり、だれにでも無理なく効率的な運動ができる上、美しくなれるB・B・V olá の誕生となりました。

清潔でお洒落で、 テンションが上がる施設にしたい！

医療機関にいた経験から、エビデンスに基づいたトレーニングやリラクゼーション、ケア、栄養面での提案ができるだけでなく、人間の免疫や情緒に過大な影響を与える視覚から入る情報も重要だと考えました。アパレルや外食産業・インテリアなどを手がけるベイクルーズだからこそ、清潔でいてお洒落でテンションが上がる空間に仕上がりました。そして、最新・最適なメソッドを提供し、多くのお客様に喜んでいただいております。

そうして、エステとジムをワンストップにした美容フィットネス

B・B・V olá 赤坂店を創りました。

理想的なボディを目指しながら、時間も費用も削減！

しかもパーソナルトレーニングだから安心して続けられます。

お客さまの実感Voice

満足度 93.1%

「美しく変身できた！」と
喜びの声が届いています！

※個人の感想です。メソッドの効果には個人差があります。

コンディションもスタイルもすっかり復活！

食欲が無く、体調が毎月悪く風邪をひきやすいため入会しました。また妊娠時の姿勢や、出産後も子供を抱っこするうちに猫背になったりで、カラダが歪んでいました。B･B･V oláでトレーニングをはじめてから、食欲が出てきてしっかりと食べられるようになり、風邪をあまりひかなくなりました。さらに肌のハリが全体的に出たり、足、お尻、鎖骨周りのメリハリがでてきました。

《奥村　美香様》 女性ファッション誌やファッションブランドのモデル、レースクイーン、ラウンドガールなど多岐にわたり活躍中。

女性らしいカラダつきになってきました♪

別のジムでは体重は減りましたが、肌が荒れたり、男性のようなガッチリ体型になってしまいました。B･B･V oláのトレーニングを受けるようになって、女性らしいキレイなボディラインに変わってきて嬉しいです。　《女性　20代》

なんと腰痛がなくなりました！

年に１・２回、ひどい腰痛に襲われることがありましたが、ストレッチとトレーニングを週１回続けるようになって、痛みがなくなりました。感謝しています。《女性　30代》

代謝があがってきました！

汗をかくことが少なかったのですが、トレーニングに通い始めてから代謝が良くなり、汗をかくようになりました。　《女性　50代》

背筋がピン！

猫背がひどかったのですが、最近は姿勢がキレイになったと友人や旦那に褒められます。　《女性　30代》

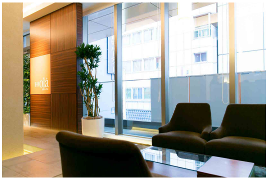
体力がついてきたようです！

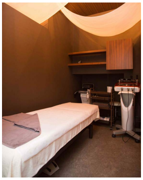
B･B･V oláにでトレーニングしたあとは脚が軽くなる。階段を上っても息があがらなくなりました。　《女性　40代》

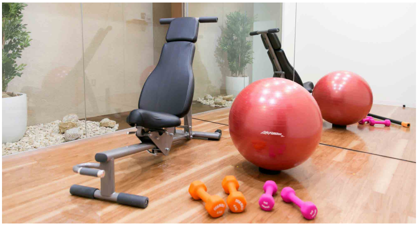
行き届いた上質な施設

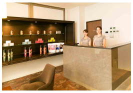
ココロとカラダに優しい落ち着いた空間

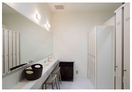
気持ちよく過ごしていただけるよう空間デザインにもこだわりました。


レセプションルーム


エステルーム（個室）


パーソナルトレーニングルーム（個室）


フロント


ロッカー・パウダールーム

シャワールーム

2コースからお選びいただけます！

Price

入会事務手数料　¥5,000

表示金額は全て税別です。別途消費税が必要となります。

パーソナルボディメイク

お客様の体の状態や要望に合わせて、加圧パーソナルトレーニングや
筋膜リリースを行います。

ライト会員	パーソナルボディメイク 30min × 4 回 / 月	¥26,000
レギュラー会員	パーソナルボディメイク 45min × 4 回 / 月 カウンセリング 30min × 1 回 / 月	¥42,000
プレミアム会員	パーソナルボディメイク 45min × 6 回 / 月 カウンセリング 30min × 1 回 / 月	¥60,000

ビューティーデザイニング

安心の月額制エステプランです。

ライト会員	マシン＋ハンドトリートメント 30min × 4 回 / 月	¥28,000
レギュラー会員	マシン＋ハンドトリートメント 60min × 4 回 / 月	¥54,000
プレミアム会員	マシン＋ハンドトリートメント 60min × 6 回 / 月	¥80,000

※パーソナルボディメイク：ライト会員さまは 30 分のカウンセリングをオプションで追加可能です。
※パーソナルボディメイクと併せてビューティーデザイニングをご利用の方はお得になります。
（店頭にて値引き幅は提示）

専任スタッフがいる心強さ

専門トレーナーとセラピストがあなたをサポートします

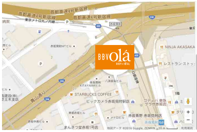
B・B・V olá 所属の有資格トレーナーとセラピストが、
一人ひとりの「現在の状況」と「なりたい自分」に合わせて マンツーマンで
ボディメイクをサポートします。
私たちと一緒に、理想のボディを目指しましょう！

赤坂見附駅スグ、徒歩 1 分

〒107-0052 東京都港区赤坂3-9-2 No.R赤坂見附2F

東京メトロ銀座線・丸ノ内線「赤坂見附駅」10番出口 徒歩1分

☎ 03-5545-7833

営業時間	月～金曜日／10:00～22:00 土・日・祝日／10:00～18:00