

報道関係者各位

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」
“脳の休息術”を習得する「ブレインレストプラン」
3月26日（月）リリース
本来のパフォーマンスを発揮するため、脳に戦略的休息を。

株式会社イノベイジ（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：高山雅行）が運営する脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」は、ストレスケアや自律神経のコントロールにより日頃酷使されている脳を戦略的に休める、脳の休息術習得プラン「ブレインレストプラン」を3月26日（月）よりリリースいたします。

■脳に戦略的休息を

「ストレス」「睡眠不足」「マルチタスク」「情報過多」など様々な理由により脳は疲労します。脳疲労が蓄積すると、集中力の低下、注意力の散漫、イライラ、疲労感・倦怠感を感じると言われています。脳を酷使するビジネスパーソンの多くは、知らず知らずのうちに脳が疲労し、本来のパフォーマンスを発揮できていない可能性があります。



ブレインレストプランは、日頃酷使されている脳を戦略的に休め、脳疲労を解消・緩和することを目指しています。ストレスの低減や自律神経のコントロールなど、脳を休めることに有効とされるトレーニングを中心にプログラムを構成しました。

プログラムは「脳を意識的に休めるマインドフルネス」「自律神経を整え副交感神経を優位にするヨガ」「ストレス軽減やリラックスを目的としたブレインエクササイズ」「快眠のための睡眠指導」「シーン別に応じた適切な食事選択のための食事指導」の5つのメニューからなっており、脳の健康に有効とされるエビデンスの分析を基に、大学教授や管理栄養士監修のもと開発しました。脳波測定を組み合わせたブレインエクササイズやマインドフルネス、脈波測定によるストレス検査などデバイスも多く取り入れ、科学的なトレーニングを提供しています。自身で脳のコンディションを整えるメソッドを学び、疲れない脳を手に入れるための脳の休息術を習得いただけます。

	パーソナル お客様ごとに最適化した マンツーマントレーニング		セミパーソナル 少人数制（最大3名まで）の グループトレーニング	
回数	8回	4回	8回	4回
対象	じっくりマスター したい方向け	一通り速習したい 忙しい方向け	じっくりマスター したい方向け	一通り速習したい 忙しい方向け
入会金	30000円（税別） → 無料（リリース記念キャンペーン 2018年6月30日迄）			
価格（税別）	88,000円	48,000円	56,000円	32,000円
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 脳を意識的に休めるマインドフルネス 自律神経を整え副交感神経を優位にするヨガ ストレス軽減やリラックスを目的としたブレインエクササイズ 快眠のための睡眠指導 適切な食事選択のための食事指導 ストレス検査 		<ul style="list-style-type: none"> 脳を意識的に休めるマインドフルネス 自律神経を整え副交感神経を優位にするヨガ ストレス軽減やリラックスを目的としたブレインエクササイズ 快眠のための睡眠指導（オンライン） 適切な食事選択のための食事指導（オンライン） ストレス検査 	

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

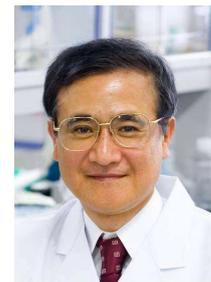
株式会社イノベイジ 広報・マーケティングチーム 担当：森下

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)

■監修者
駒野 宏人(こまの ひろと)

岩手医科大学薬学部・神経科学講座教授 薬学博士、米国CTI認定コアアクティブコーチ (CPCC)、ICF国際コーチ連盟認定プロコーチ (ACC)、日本NLP協会認定NLPプロコーチ、ヘルスコーチジャパン認定コーチ、一般社団法人 日本ポジティブ心理学協会 理事

大学院の頃よりヨガを始め、NPO法人日本YOGA連盟に所属し、ヨガ・瞑想指導の活動も行っている。東京大学薬学部卒業後、同大学助手、米国スタンフォード大学・ミシガン大学医学部研究員、国立長寿医療研究センター室長を経て2007年4月より現職。


石川 三知(いしかわ みち)

Office LAC-U (オフィス・ラック・ユー) 代表。管理栄養士。スポーツ栄養アドバイザー。山梨学院大学非常勤講師、八王子スポーツ整形外科栄養管理部門ディレクター。

調剤薬局での病態栄養指導を経て、スピードスケートの岡崎朋美選手、フィギュアスケートの荒川静香選手、高橋大輔選手などオリンピックメダリストをはじめとする多くのアスリートの栄養サポートを行う。著書には、脳を操る食事術 (SBクリエイティブ) 決して太らない健康なカラダに！食の法則1:1:2 (マガジンハウス) など多数。


■最先端テクノロジーで脳活動やストレスの状態を可視化
マインドフルネス

×脳波測定

脳波測定により、マインドフルネス時の脳活動を可視化。質向上につながっていきます。


ブレインエクササイズ

×脳波測定

リラックス状態をリアルタイムで測定するデバイスとストレスマネジメントアプリを連動して実践します。


ストレス検査

×脈波測定

3分間の脈波測定によるストレス検査では、自律神経のバランスやストレスの度合いを可視化します。


■ 無料モニター実績 (2017年12月～2018年2月)

昨年12月より、34歳～53歳の男女8名にトレーニングを体験いただき、以下のような声をいただいています。

「帰宅時の疲れが全然違い、身体が楽になりました。」

「糖質のとり方を意識することで昼過ぎの眠気がなくなりました。」 (50代男性)

「マインドフルネスは集中力が高まる感じがし、とても気分が良い状態になりました。」

「効果が可視化され、実感を持ちやすかったです。」 (30代男性)

「感情をコントロールできるようになりました。」 (50代男性)

「見える化できるのはとても納得感がありました。」 (40代女性)

「マインドフルネスを行うことで気分転換ができるようになりました。」 (40代女性)

※以上は、体験モニターの皆様から頂戴した多数の感想のうち、当社が任意に選別した一部の感想です。

また、それぞれの感想は、個人の感想に過ぎず、本ブレインフィットネスの効果等を確約するものではありません。

今後もおお客様のご意見・ご要望に真摯に向き合いつつ、脳科学の最新動向を常にウォッチ、科学的根拠に基づく脳トレテクノロジーを世界中から導入し、脳トレーニングジムとして進化し続けてまいります。

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベッジ 広報・マーケティングチーム 担当：森下

(TEL: 03-6277-1671 FAX: 03-6277-1672 mail: info@innovage.co.jp / web: https://brain-fitness.jp)

<施設概要>

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」

◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 5階

◇公式サイト：<https://brain-fitness.jp/> ◇公式Facebook：<https://www.facebook.com/brainfitness.ebisu/>

脳の健康に良い生活習慣を身につけることを目的とした総合的な脳トレーニングジムです。脳トレ、筋トレ、有酸素運動、マインドフルネス、食事や睡眠のレクチャー及びアドバイスなどを提供しています。

東北大学加齢医学研究所との共同研究により、認知機能を維持・改善する、認知症の将来発症リスクを減らすことを示唆する研究論文を収集・分析。分析結果をもとに医師、管理栄養士、睡眠テクノロジー企業、フィットネス指導者、マインドフルネス指導者らと共同でプログラムを開発しました。現在は社内にニューロサイエンスラボを設け脳科学者がさらにエビデンス研究を進め、トレーニングに最新の脳科学の知見を取り入れていきます。

<会社概要>

株式会社イノベージ

◇設立：2013年3月4日

◇所在地：東京都渋谷区恵比寿4-22-10 ユニゾebisu422 8階

◇代表者：代表取締役社長 高山 雅行

◇事業内容：

脳トレーニングジム「ブレインフィットネス®」の運営

ブレインフィットネスのノウハウを活用した就労移行支援「ニューロワークス」の運営

脳トレ/認知症予防の最新科学ニュースメディア「nounow」の運営

【本件に関するお問合せ・取材のお問い合わせ先】

株式会社イノベージ 広報・マーケティングチーム 担当：森下

(TEL：03-6277-1671 FAX：03-6277-1672 mail：info@innovage.co.jp / web：https://brain-fitness.jp)