

“正月うつ”は暗闇ボクシングで撲滅！
大阪発暗闇ボクシング『clubboxer なんば店』で
ストレスをレッスンと交換できる『ストレスボク減作戦』 1/23より開始
■■メディア体験会のご案内■■ 1月22日（水）10時30分～12時（受付開始10時～）

clubfitness株式会社(本社：東京都港区、代表取締役：大山 達也) が運営する暗闇×音楽×ボクシングの3要素を組み合わせた『clubboxer なんば店』(住所：大阪府中央区難波3-7-12 GP・GATE 6階)は2020年1月23日（木）から15日間、年末年始にたまったストレスを測定し、数値に応じてレッスンと交換できる『ストレスボク減作戦』サービスを期間限定で開始します。



■ 年末年始の気疲れや長期休暇による生活リズムの乱れが“正月うつ”の一因

毎年この時期になるとキーワードになる“正月うつ”。年末は大掃除や年賀状の作成、新年に向けた買い物に追われ、年明けは初詣、実家への帰省、休み明けは残務の処理、取引先への新年の挨拶回りなどビジネスパーソンにとって非常に気疲れしやすい時期です。日照時間の減少なども相まって少しずつ疲労が積み重なり、知らぬうちに気分が落ち込み、ぐったりしてしまう“正月うつ”になっている人も少なくありません。

そこで当店では、お客様のストレスを専用のアプリで測定し、数値に応じてレッスンをプレゼントする『ストレスボク減作戦』を考えました。一定のリズムで筋肉を動かす有酸素運動をすると、気分や感情をコントロールするセロトニンが活性化するとわかっています。そしてセロトニンが枯渇するとうつ病をはじめとする気分障害やその他の精神疾患が発症しやすくなると知られています。（※1）また、運動は脳の「エンドルフィン」の分泌を高めると言われており、鎮痛効果や高揚・幸福感などを得られます。リズム運動を生活に取り入れることでセロトニンやエンドルフィンの分泌を促し、ストレス耐性やうつ予防効果が期待できます。

当サービスをきっかけに生活の中に適度な運動を取り入れ、“正月うつ”の予防だけでなく、1年を通して健康な体で仕事をして活躍していただければと考えております。

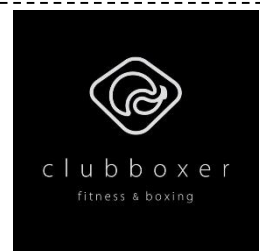
※1 畿央大学ニューロリハビリテーション研究センター プレスリリース
<https://www.kio.ac.jp/nrc/pressrelease2> 『運動によるセロトニンシステムの活性化が不安を軽減する』

■ 『ストレスボク減作戦』 サービス概要

料 金：無料
期 間：1月23日（木）～2月6日（木）
内 容：来店いただいた際にストレス測定器でストレス値を計ります（所要時間 約2分）
ストレス値に応じて当日から使えるレッスンチケットを提供します
基 準：ストレス値が 0～30（低ストレス）＝レッスン1回 31～60（中ストレス）＝レッスン2回
61～100（高ストレス）＝レッスン3回
※通常1レッスン＝5,000円(税別)

■ 『clubboxer なんば店』 詳細

住 所：大阪府中央区難波3-7-12 GP・GATE 6階
アクセス：大阪メトロ御堂筋線なんば駅11番出口より徒歩10秒
電話番号：06-6536-8688
営業時間：10時～23時（曜日によって変動する場合があります）
料 金：税別4,800円～
H P：<https://clubboxer.com/>



■会社概要



社 名：clubfitness株式会社
所 在 地：東京都港区六本木6-8-10 ステップ六本木5階
設 立：2019年4月18日
資 本 金：4,000 万円
事 業 内 容：フィットネスジム『clubboxer(クラブボクサー)』の企画、運営

ご出席返信シート

【返信先FAX】 06-6233-8778

■ 『clubboxer なんば店』 メディア体験会のお知らせ ■

日時：1月22日(水)10時30分～12時（受付開始：10時～）

場所：『clubboxer なんば店』（住所：大阪府中央区難波3-7-12 GP・GATE 6階）

内容：(1)店舗責任者からご挨拶及び概要説明 (2)施設案内・撮影
(3)体験会（約60分）

※誠にお手数ではございますが1月21日(火)17時までに返信をお送りくださいますよう、お願い申し上げます。
※日程が合わないメディア様は別日で調整させていただきます。お気軽にお申し付けください。

貴媒体名／番組名

御社名

掲載・放送予定日 2019年 () 月 () 日

御名前 計 () 名

TEL／FAX

E-mail

当日携帯電話

御撮影 有（スチール／ムービー／レポーター）・無

店舗責任者インタビュー希望 有 ・ 無

備考

※ウェア、バスタオル、フェイスタオル、ミネラルウォーター（500ml）は弊社にてご用意させていただきます。
※汗を大量にかくため、替えの下着をご持参ください。