JEXERが『Saunassa』で紹介されました!

サウナ雑誌

インタビュー

ジムはサウナで選べ!

サウナーなら

充実度高めのサウナがある施設が次々誕生

近年、サウナーの琴線に触れるサウナ充実度高めのスポーツジムが次々とオープンしていることをご存じだろうか? なぜこれほどジムのサウナが充実しているのか? いつから始まったのか? 運動とサウナの関係は? ジムサウナの"先駆者"に話を聞いた。

「JEXERのサウナはジムの施設なのに、サウナ師匠も利用してくださっていましたね」

そんなこだわりのサウナも、ジム会員なら定額の月会費で好きなだけ楽しめる。

「ジムは運動しないとダメと思っている方も多いですが、そんなことはありません。サウナだけでいいんです。サウナ目当てで来てもらって、運動も少ししてもらうと」

層厚いと思います。

サウナを楽しむなら、筋トレ後で「サ道」を読んでサウナを勉強して、サウナの良さを感じるようになった。まずは笹塚のマルシンスパさんへ行きまして、サウナにハマり、それから100店ほど利用しました」

「約3年前に、施設名であるジェクサー・フィットネス&スパの「フィットネス」には力を入れているが「スパ」に対しては不足していると感じて、「サウナ大パ」を始めて、「サウナ大パ」を勉強することにしました。そこで、「サ道」を読んでサウナを勉強して、サウナの良さを感じるようになった。まずは笹塚のマルシンスパさんへ行きまして、サウナにハマり、それから100店ほど利用しました」

「気にサウナーとなった森さんの影響で、プロジェクトの仲間たちも次々とサウナ好きに。サウナを心から愛する彼らが試行錯誤の末に完成させた施設は、高い評価を得た。その後、サウナに力を入れるジムが増え始める。、

「勝手ながら私たちがジムサウナの先駆けだと思っています」と語るのは、JEXERのサウナを統括するJR東日本スポーツ株式会社常業企画部の森康広さん。

「勝手ながら私たちがジムサウナの先駆けだと思っています」と語るのは、JEXERのサウナを統括するJR東日本スポーツ株式会社常業企画部の森康広さん。

「約3年前に、施設名であるジェクサー・フィットネス&スパの「フィットネス」には力を入れているが「スパ」に対しては不足していると感じて、「サウナ大パ」を始めて、「サウナ大パ」を勉強することにしました。そこで、「サ道」を読んでサウナを勉強して、サウナの良さを感じるようになった。まずは笹塚のマルシンスパさんへ行きまして、サウナにハマり、それから100店ほど利用しました」

「気にサウナーとなった森さんの影響で、プロジェクトの仲間たちも次々とサウナ好きに。サウナを心から愛する彼らが試行錯誤の末に完成させた施設は、高い評価を得た。その後、サウナに力を入れるジムが増え始める。、

「胸骨や背中、足といった大筋群、つまり大きな筋肉を10~15回3セットずつくらい筋トレする。それからサウナで汗をかき、水風呂と休憩を2セット程度。気持ちいい。半年か年で体も変わります。だまされたと思って、やってみてください」

サウナをしみじみながら健康になり、体も引き締まっていく、おまけに日々の仕事もうキリ、いいことづくめのジムサウナは、ますます発展していきそうだ。

が良いと森さんは言う。

63 Saunassa

施設紹介

極上サウナがある定番&注目のジム7選

ジムのサウナがいかにして広がっていったか知ってもらえたところで、ここからは、定番&注目のサウナがあるスポーツジムを紹介していこう。今後、ますます、サウナの充実したジムは増えていくと予想される。要注目だ!

コンセプトは「フィットネスを、もっとスマートに」

JEXER

駅近の「ジェクサー」や気軽に通えるコンパクトジムの「ライトジム」、女性専用の「ボディメイクジム」「フィットネススタジオ」、コスパ重視の「フラット」などを展開。先進性と専門性を兼ね備えたスマートフィットネスを提供し続けている。

超サウナーの責任者がこだわり抜いた自信のサウナ

ジェクサー・フィットネス&スパ板橋店

公園を思わせる緑色のジムエリアに、赤白ストライプのスタジオ、爽やかなライム色のロッカーと、明るい気分で運動を楽しめる。サウナへのこだわりは強く、設定温度は90℃、水風呂は17~18℃をキープ。利用者が気持ちよくサウナとスパを体験できるよう配慮を徹底している。

data

☎0570-00-3535 住東京都北区滝野川7-4-1 JR板橋東口ビル3~5階 営6:00~24:00(平日)、8:00~22:00(土日祝)

●レギュラー月会費:1,752,210円 ●ジム&サウナ大パ月会費:9,900円

サウナの温度は平段70℃、中段85℃、上段90℃に設定。小さなプールのような風呂(約17~18℃)は、頭まで潜ってもOKだ

ジム&サウナ両面でボディコンディショニングを整える

med.

「あなたらしく、健康美を保ち続けるためのボディコンディショニングスタジオ」がコンセプトの「med. powered by MEDIGYM」。コンディションに合わせてカラーと音楽を選択可能なパーソナルジム&サウナだ。上質な空間と確かな指導で健康美を実現する。

サウナ師匠こと秋山大輔氏プロデュースの極上サウナ

med. 南青山店

「日本最速でととのう」をテーマにクリニックとTTNEがコラボした、日本初のジムと融合したパーソナルサウナ。世界初のカラーロウリュサウナがあり、スタッフは全員サウナスパプロフェッショナル(管理士)を持つ。超高出力サウナヒーターで最速のととのいた体験を提供する。

サウナロウリュ秋山氏が監修した、世界初のカラーロウリュサウナを導入。高熱効率対応のLED照明も、数千色から気分に合わせてカラーを選べる

data

住東京都港区南青山6-2-9 KSビル4-B1 営24時間 プラン/料金 月会費/1万5,000円、トレーニングセッション回数券/1万3,000円~(30回120日間有効~)、サウナ利用/4,800円(60分)~ ※男女利用可能(水着着用)

Saunassa 64

全国の書店・AMAZONにて絶賛発売中!!

『Saunassa』とは?

年1冊ペースで発行されるサウナ専門誌。定番企画の最新施設紹介、サウナ体験ルポ、銭湯サウナガイド、熱波師名鑑のほか、最新のVol.4では、原田泰造、藤森慎吾、花山瑞貴といったサウナ好きの有名人たちが登場!さらに「ジム・サウナ」の特集が組まれ、ジェクサー・フィットネス&スパ板橋が紹介されています!!

jexer × Saunassa