

Catalogue  
20  
20



**EGYM**  
workouts

“

我々のミッションは、常にジムをスマートにし、効果的なワークアウトを提供することにより、メンバーのトレーニング目標達成を確実にすることです

”

Philipp Roesch-Schlanderer,  
CEO EGYM



eGymとNetpulseは2020年に提携し、以下の  
カテゴリーで高性能なフィットネス技術  
ソリューションを提供する統一ブランドEGYM  
を設立します。

**EGYM**  
workouts

EGYMのすべての機器と、  
Matrixの統合カーディオ・  
ソリューションのホーム

**EGYM**  
digital

ブランドメンバーアプリ、EGYM  
トレーナーアプリ、EGYMクラウド  
を含むエンドツーエンドのデジタル  
ワールドの本拠地

EGYM Smart Strength、EGYM Smart Flex、EGYM  
Smart CardioなどのEGYMワークアウトについて知り、  
EGYMがフィットネスや健康施設の新しいターゲット層へ  
の到達と持続的な成長をどのように支援できるかをご確認  
ください。



## すべての人のために 作られたフィットネス・ テクノロジー

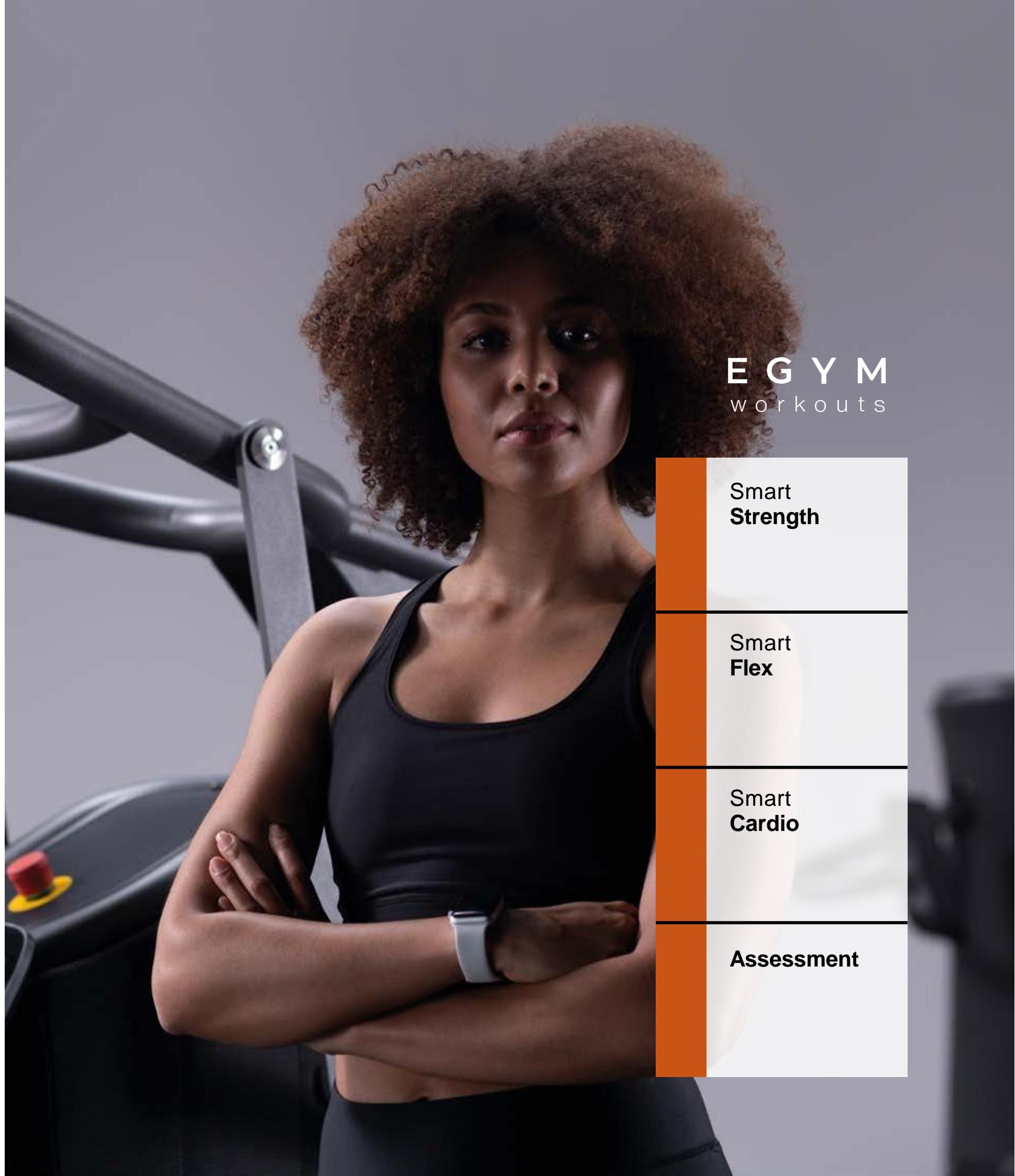
EGYMワークアウトは、フィットネスや健康施設の専門的な要件に合わせて特別に設計されています。世界中の14,000以上のフィットネスセンターやヘルスセンターでEGYMのソリューションが活用されている、私たちの豊富な経験に基づくものです。

# EGYMの成功方程式

成功するジムは、会員の成功の上に成り立っています。Smart Strength、Smart Flex、Smart Cardioで、EGYMワークアウトは最新世代のSmart Strengthとモビリティ機器を会員にお届けします。世界有数のメーカーのカーディオマシンとの組み合わせで、あなたのジムをウェルビーイングのオアシスに変え、会員に直接利益をもたらすことができるのです。

## EGYMワークアウトの哲学

- パーソナル・トレーニング・プログラム
- モチベーションとインスピレーションを高める
- プロのフィットネス・健康施設向けの高性能ツール
- ガイド付きでターゲットを絞ったトレーニング方法
- 生理学的に正しく、健康的なワークアウトThe EGYM



# 連携した トレーニング

EGYM Cloudは、Smart StrengthまたはSmart Flexマシン間のシームレスな接続を可能にし、さらにパートナーのカーディオ機器や管理ソフトウェアも統合します。そのため、お客様はユニークなワークアウト体験を楽しむことができ、トレーナーやセラピストはより適切なサポートを提供し、よりシンプルで効率的なワークフローを実現することができます。

## EGYM Cloud



### EGYM Smart Strength & EGYM Smart Flex

Smart StrengthとSmart Flexマシンでの会員のトレーニング結果は、EGYM CloudとEGYMアプリに自動的に記録され、分析されます。



### EGYM Smart Cardio

接続されているすべてのパートナー有酸素機器の個人用EGYMアカウントにログインし、EGYM CloudとEGYMアプリでワークアウトを記録することができます。



### パートナーAPリ、ウェアラブル、ガジェット

すべてのワークアウトデータは会員から収集され、ジムや日常生活でのトレーニングスケジュールに流れます。



### ボディアナライザー

統合型ボディアナライザーから得られるデータは、EGYM Trainerアプリに保存されているメンバーのプロファイルやトレーニングスケジュールを開発・改善するために役立ちます。EGYM Trainerアプリに保存されている会員のプロファイルやトレーニングスケジュールの開発に役立ちます。



### ジムソフトウェア

ジムソフトウェアとのインターフェイスにより、すべての会員プロファイルがEGYM Trainerアプリに自動的に追加されます。

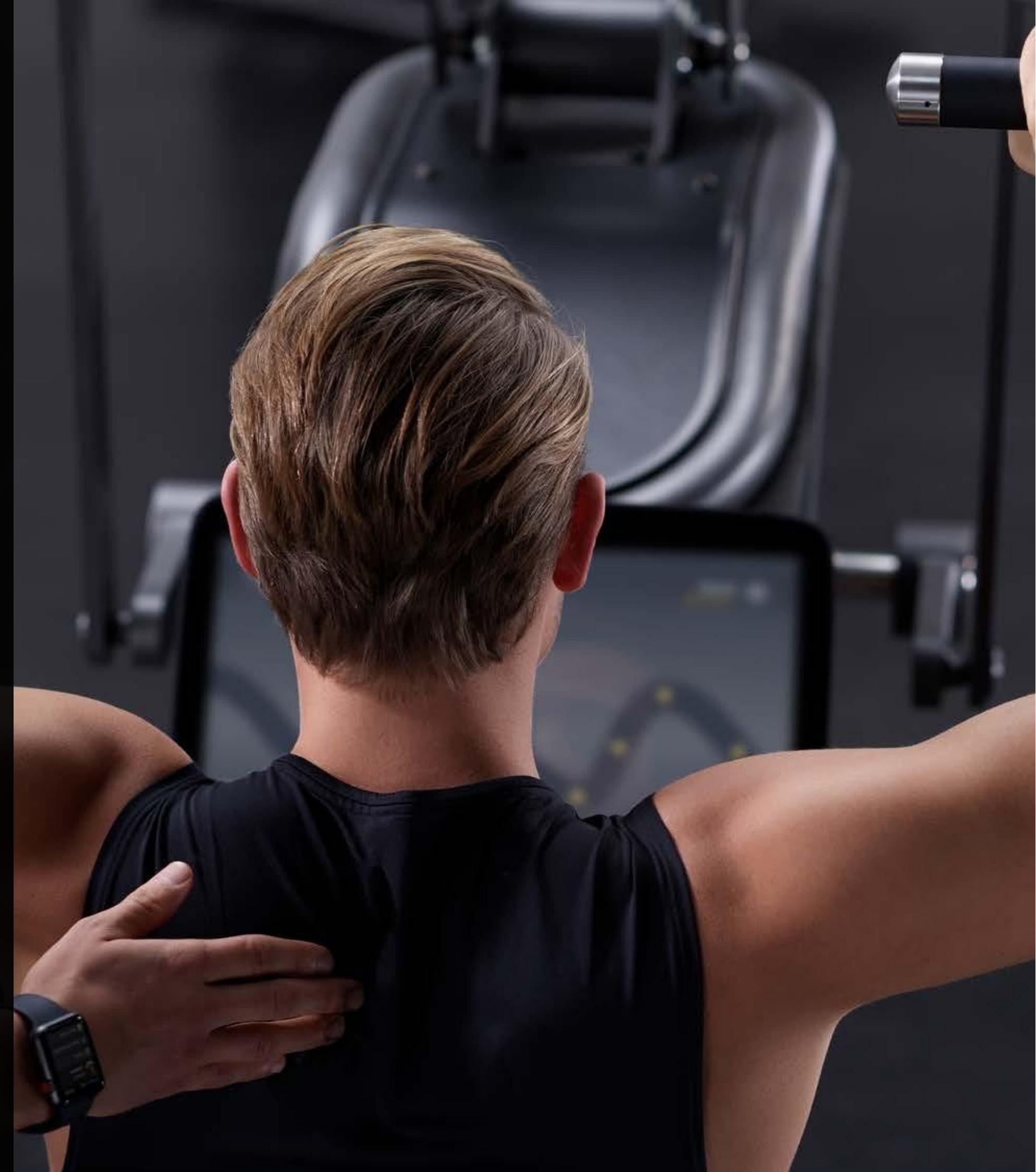


# EGYM Smart Strength

あらゆるターゲット・グループに  
対応する負荷トレーニング

18台のEGYM Smart Strengthマシンは、お客様にインタラクティブでモチベーションの高いワークアウト体験を提供します。すべての重要なトレーニング・パラメーターは、メンバーの個人目標、進捗状況、個々の身体的要件に合わせて自動的に計算され、更新されます。EGYMアプリはトレーニングの成果を記録し、会員やトレーナーがいつでもアクセスできるため、あらゆるターゲットグループに高負荷で変化に富んだワークアウトを実現します。

- あらゆるターゲットグループに対応する効果的なトレーニング
- より効率的なトレーニング結果を得るために科学的根拠に基づいた、定期的なトレーニングスケジュールと方法
- サポートと利用の最適化
- スタッフのローテーションと施設利用の効率化
- トレーナーやオペレーターのための豊富な分析ツール
- 新規顧客の増加、退会者の減少
- 顧客一人当たりの売上増加



# 個々に設定されたトレーニング目標

筋肉増強、一般的なフィットネス、ボディシェイプなど、個々のターゲットに合わせたワークアウトが必要です。EGYM Smart Strengthマシンのトレーニングプログラムは、期間ごとに自動的に更新され、メンバーの個人的な目標に合わせてワークアウトを調整します。つまり、初回のセッションから、科学的根拠に基づき自動的に更新されるトレーニングプログラムを実行することができます。

## ライブフィードバック

EGYM Smart Strengthマシンは、ニュアンスの異なるストレングストレーニングに必要なパラメーターを自動でモニターし、ワークアウト中にお客様にライブでフィードバックを提供します。

最適なエクササイズルーティンと健康的で生理学的に正しいトレーニングのために。

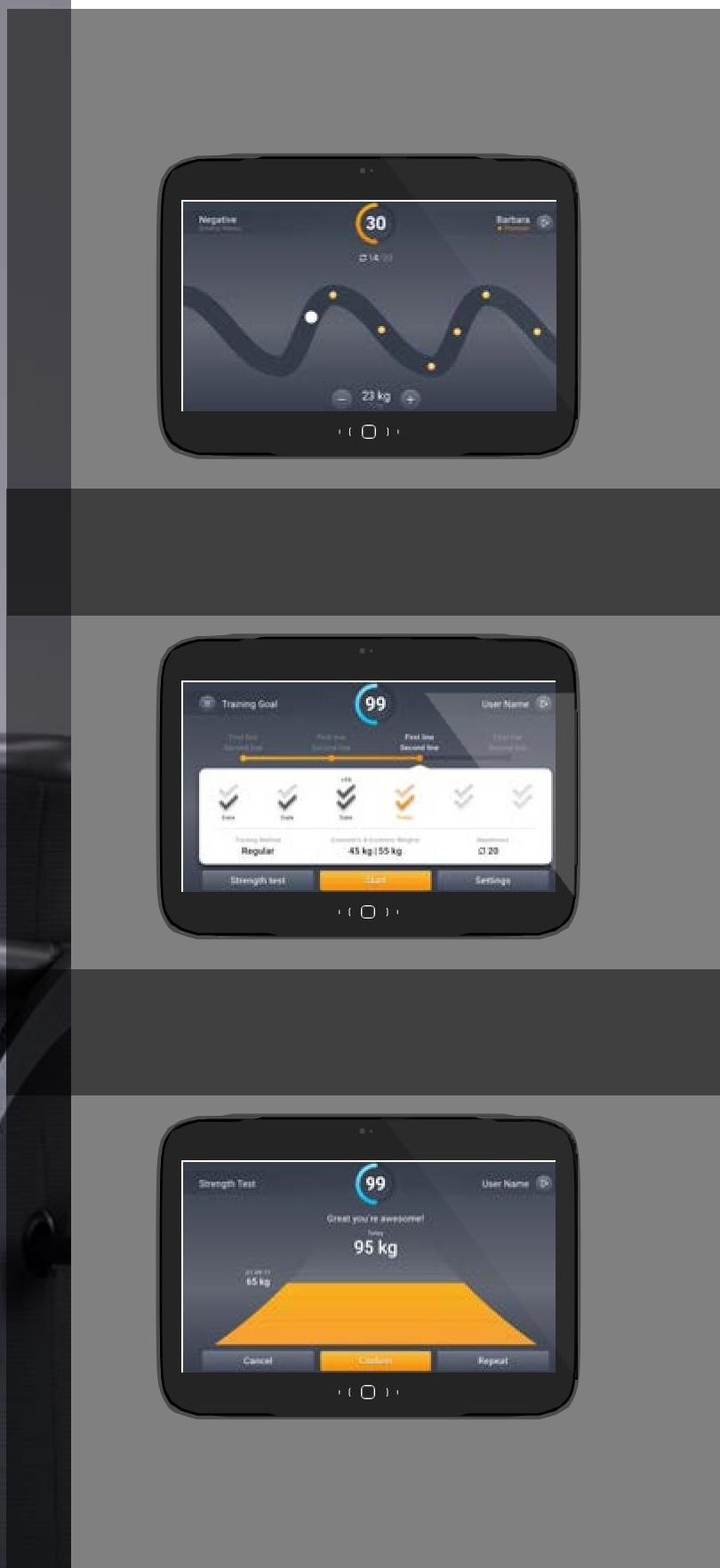


トレーニングゴール	説明	トレーニング方法
競技	スピード・ストレングス・レジリエンス（回復力）の向上によるパフォーマンスの向上	Negative Explonic Isokinetic Explonic 12 reps. 2x6 reps. 3x5 reps. 2x6 reps.
筋力増強	低速の動きで高強度の筋緊張を与え、最大限の筋力アップを目指す	Negative Adaptive Isokinetic Adaptive 12 reps. 10 reps. 2x8 reps. 10 reps.
ジェネラルフィットネス	体力と身体的活力を維持するための可変的なワークアウト	Regular Adaptive Negative Explonic 22 reps. 18 reps. 14 reps. 2x6 reps.
減量	常に心拍数を上げ、運動時間を長くした高強度筋持久力トレーニング	Regular Isokinetic Adaptive Isokinetic 30 reps. 21 reps. 15 reps. 21 reps.
ボディシェイプ	筋持久力とハイパートロフィーワークアウトで、引き締まったボディを実現。	Negative Isokinetic Adaptive Isokinetic 30 reps. 23 reps. 12 reps. 23 reps.
リハビリ	身体の不調やケガをしたときの優しいリハビリトレーニング	Isokinetic Isokinetic Negative Regular 15 reps. 15 reps. 20 reps. 20 reps.
メタボ対策	2型糖尿病患者のために特別に設計された、血糖値を調整するための緩やかな強度の筋持久力トレーニング	Negative Regular Negative Regular 20 reps. 22 reps. 25 reps. 20 reps.

トレーニング方法については、次ページ以降で詳しくご紹介します。

# スマート ガイダンス

EGYM Smart Strengthマシンは、メンバー一人ひとりのセッションとパーソナライズされたトレーニングスケジュールをガイドし、ワークアウトを成功させるための理想的なコンディションを作り出します。



## モチベーションを高める ゲーム感覚のUI

EGYMのトレーニングカーブは、メンバーに正しい可動域と正しいスピードを示すものです。また、トレーニングカーブでポイントを獲得するなどのゲーミフィケーションの要素もあり、モーションコントロールを強化し、正しくエクササイズを行うモチベーションを高めることができます。

## 自動運転期間

トレーニング重量、反復回数、動作速度、セッションの長さなどのワークアウトパラメーターは、個々のユーザーに合わせて自動的に調整されます。様々なメソッドを自動的に組み合わせ、最適な順序で導入します。

## 通常の最大筋力の測定

定期的な最大筋力の測定により、各マシンの理想的なトレーニング重量を自動的に算出し、トレーニングの成果に応じて継続的にパラメーターを調整することで、着実に成長するための刺激を与え、トレーニングの停滞を防止します。



## インテリジェントなトレーニング方法

トレーニングの目標が違えば、必要なトレーニングの種類も違ってきます。EGYM Smart Strengthマシンは、5つのターゲットメソッドにより、メンバーのフィットネスゴールの達成をより確実なものにします。

EGYMのトレーニングプログラムは、選択したトレーニング目的に対して最適な期間を定めています。6回ごとにトレーニング方法を変更し、成長ホルモンの分泌を促します。EGYMは、4つのフェーズからなる波状の期間を適用し、顧客が最大の報酬を得ることができるようになります。それぞれのフェーズでは、以下のような異なる領域に優先的に取り組みます。

- スピード強度
- 最大ストレングス
- ストレングス強化
- 活性化
- 可動化
- 持久力
- メタボリズム
- 脂肪燃焼
- トーニング



### Regular

古典的な筋力トレーニングのような、安定した抵抗力  
メリット 筋肉痛がほとんどない

### Negative

コンセントリックレジスタンスよりエキセントリックレジスタンスが大きい  
メリット 筋肉の損傷を防ぎ、通常のトレーニングに比べ、血圧や心拍数の上昇を抑えることができます。

### Adaptive

トレーニング中、残存体力に応じて抵抗が軽減されます  
メリット 残存筋力に応じて、疲労度を高めるトレーニングで筋肉の成長を促す

### Isokinetic

トレーニング中にかかる圧力に応じて抵抗が調整されます  
メリット 各関節角度の自然な強度の限界でトレーニングできる

### Explonic

一定重量の最大加速度  
メリット 日常的な運動やスポーツ時のスピード強度の向上

# EGYM Smart Strength

## 機能

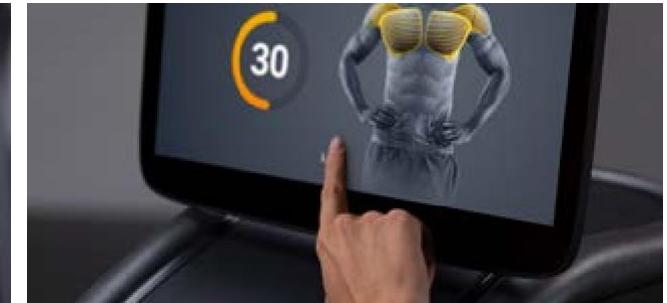


18台のEGYM Smart Strengthマシンは、ジムやヘルスセンターでのセッションをより効果的に変化に富んだものにするスマートで洗練された機能を装備しています。



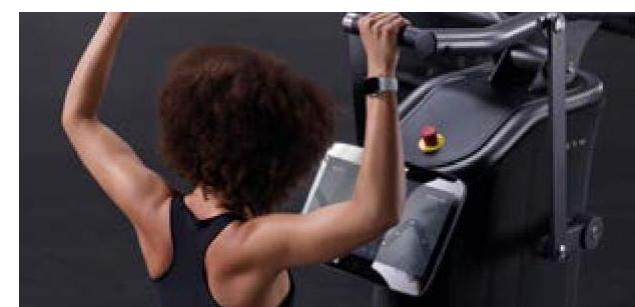
### エルゴノミックデザイン

最適なエクササイズ・ルーティンと健康的で生理学的に正しいトレーニングを提供



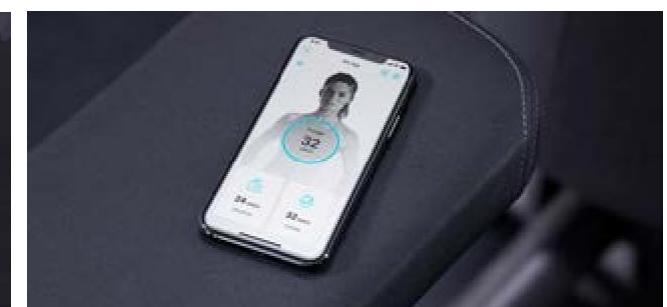
### 運動メニューを自動構成

すべてのターゲットグループに有効で、使いやすく安全なトレーニングを構成



### 高解像度タッチパネル画面

EGYMトレーニングカーブに基づき、モチベーションを高め、ターゲットを絞ったワークアウト



### 自動通信設定

効率的なデータ処理とトレーニングスケジュールを行うアプリと自動接続



### RFIDログイン

EGYM Smart Strength、Smart Flex、Smart Cardioの全マシンに非接触でログイン



### 先駆的なソフトウェア

すべてのトレーニングパラメーターを記録し、制御を行う

EGYM

# Smart Flex

全対象者向けのモビリティ  
トレーニング

8台のEGYM Smart Flexマシンは、会員にスマートなモビリティとフレキシビリティ・トレーニングを提供します。光と振動信号で理想的な運動と休憩時間を示し、すべてのターゲットグループに対して正しく目的にかなったトレーニングを行うため、会員のニーズに合わせて自動的に調整されます。 EGYM Smart FlexのトレーニングセッションはすべてEGYMアプリに自動的に記録され、メンバーやトレーナーはいつでもアクセスすることができます。

- 革新的な電動モーター、直感的なコントロールパネル、RFIDテクノロジー、EGYMクラウド接続を搭載。
- EGYM Smart Flexにより、新規会員の入会の敷居が下がり、初心者へのEGYM Smart Strengthでのワークアウトの足掛かりを準備
- 特に重要なスタート段階での退会者の減少
- 施設の効率的な活用により、顧客一人当たりの収益が増加



## 効果的な 筋長トレーニング

EGYM Smart Flexは、個々の筋肉を鍛えるのではなく、身体全体を動かし、伸長することができます。短くなってしまった筋肉を伸ばすことで、数回のトレーニングで姿勢の改善や健康的な身体作りに効果があります。また、2週間のトレーニングで敏捷性の向上も確認できます。

- ・スポーツ科学と治療学の最新の知見に基づいた筋長トレーニング
- ・効果が目に見えるため、重要なスタート段階での退会率を抑制
- ・長期的で苦痛のないトレーニングの効果を保証するために、ターゲットを絞ったワークアウトを提供
- ・すべてのターゲット・グループ（アスリートから患者まで）に適合
- ・EGYM Smart Flexによる完全自動、マシンアシスト、一体型筋長トレーニング



# スマート ガイダンス

EGYM Smart Flexの正確な設定オプションにより、光と振動信号で理想的な運動と休憩の時間をメンバーに知らせます。

まずは正しく安全なワークアウトを習得



EGYM Smart Flexは、スマートで洗練された機能が目を引き、フィットネスセンターやヘルスセンターでのモビリティトレーニングをデジタル体験に変えてくれます。



## エルゴノミックデザイン

最適なエクササイズ・ルーティンと健康的で生理学的に正しいトレーニングを提供



## 運動メニューを自動構成

すべてのターゲットグループに有効で、使いやすく安全なトレーニングを構成



## 光と振動信号

運動中の理想的な運動と休憩時間を通知



## 自動通信設定

効率的なデータ処理とトレーニングスケジュールを行うアプリと自動接続



## RFIDログイン

EGYM Smart Flexの全マシンに非接触でログイン



## 先駆的なソフトウェア

すべてのトレーニングパラメーターを記録し、制御を行う



EGYM

# Powerful Benefits

オペレーター、メンバー向け

# 店舗側の メリット

## 包括的ソリューション

EGYM Trainerアプリ、EGYM Branded Memberアプリ、EGYM CloudなどのEGYMデジタルソリューションは、会員のフィットネス成果をジムの外まで継続。

EGYMトレーナーアプリ、EGYMブランド会員アプリ、EGYMクラウドなどのデジタルソリューションは、会員のフィットネス成果をジム内外でつなぎ、シームレスで多彩なトレーニング体験を提供。

## 効率的なオンボーディング

EGYM Smart StrengthとEGYM Smart Flexは、会員のトレーニング開始までの時間を短縮し、会員登録にかかる時間を短縮。

## 施設利用率の向上

効率的なスペースの割り当てと、より高い機器の活用により会員一人当たりのコスト削減に貢献。

## ターゲットグループの拡大

直感的でモチベーションを高めるコンセプトのEGYM Smart StrengthとEGYM Smart Flexは、より多くのお客様にトレーニングを提供。

EGYM Smart Strength、EGYM Smart Flexの直感的でモチベーションの上がるコンセプトにより、ジムに敷居の高さを感じていた多くの顧客層のトレーニングへのアクセスが向上。

## 会員満足度の向上

EGYMのユーザーは、ジムを変える可能性が平均で17%低下。

## 会員のモチベーション

EGYMの利用者は、平均して20%以上ジムに通っている

## 強い顧客ロイヤルティ

EGYM Smart StrengthとEGYM Smart Flexを使用した迅速なワークアウトの効果が見れることにより、トレーニングの開始段階での脱落率が減少。

# 会員の メリット



## 目標設定トレーニング

すべての目標に向けたトレーニングスケジュール、自動化された期間、定期的なパフォーマンステストにより、継続的な成長刺激とより効率的なトレーニングが可能

## 筋力の増強

EGYM Smart Strengthで3ヶ月間トレーニングした場合、筋力は平均29%アップ。

## 柔軟性と姿勢の変化

EGYM Smart Flexを3ヶ月間使用した結果、筋肉のアンバランスが明らかに減少。

## 体重の減少

EGYM Smart Strengthでの3ヶ月のトレーニングで、平均約10キロの体重減少を達成。

## バイオエイジ

EGYM Smart StrengthとSmart Flexによる3ヶ月間のトレーニングの結果、平均16歳の生物学的年齢の低下

EGYM Smart Strength  
**Product  
World**





### EGYM M1 レッグエクステンション

対象部位：  
大腿四頭筋



### EGYM M4 レッグカール

対象部位：  
ハムストリングス



### EGYM M2 アブドミナルクランチ

対象部位：  
腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋



### EGYM M5 チェストプレス

対象部位：  
Pectoral muscles, Triceps  
brachii muscle, Anterior  
deltoid muscle



### EGYM M3 バックエクステンション

対象部位：  
脊柱起立筋、大臀筋、ハムストリングス



### EGYM M6 シーテッドロー

対象部位：  
広背筋、僧帽筋中部、菱形筋、  
三角筋後部



## EGYM M7 ラットプルダウン

### 対象部位：

広背筋、僧帽筋下部、菱形筋、三角筋後部、大腿三頭筋



## EGYM M10 アブダクター

### 対象部位：

中臀筋、小臀筋



## EGYM M8 グルート

### 対象部位：

大臀筋、ハムストリングス



## EGYM M11 アダクター

### 対象部位：

大腿部内側コンパートメント



## EGYM M9 レッグプレス

### 対象部位：

大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腓腹筋、ソレウス筋



## EGYM M12 ロータリートルソー

### 対象部位：

内腹斜筋、外腹斜筋



### EGYM M13 バタフライ

**対象部位 :**  
大胸筋、小胸筋、三角筋



### EGYM M16 カーフプレス

**対象部位 :**  
腓腹筋、ヒラメ筋



### EGYM M14 バタフライリバース

**対象部位 :**  
僧帽筋中部、菱形筋



### EGYM M17 ショルダープレス

**対象部位 :**  
外側三角筋、上腕三頭筋、  
上側僧帽筋



### EGYM M15 バイセプスカール

**対象部位 :**  
上腕二頭筋、上腕筋



### EGYM M18 トライセプスプレス

**対象部位 :**  
上腕三頭筋



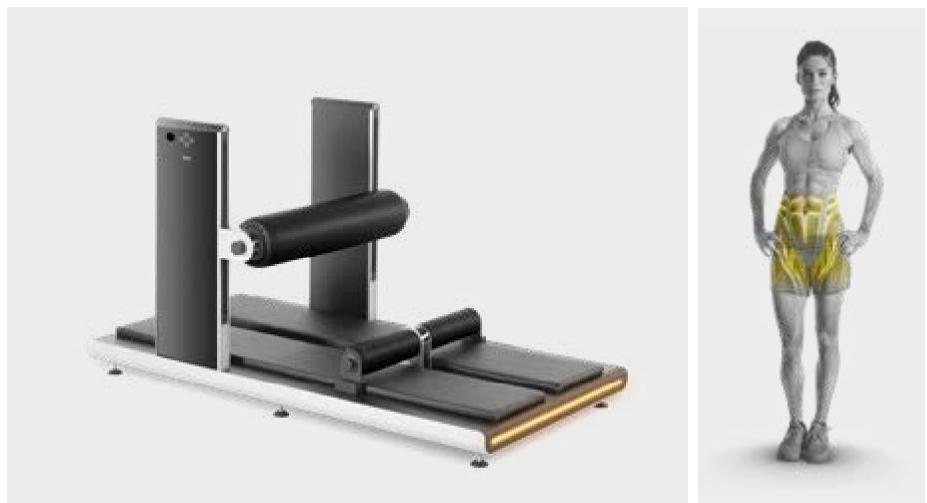
EGYM Smart Flex  
**Product  
World**



## EGYM Smart Flex スプリット

### 対象部位 :

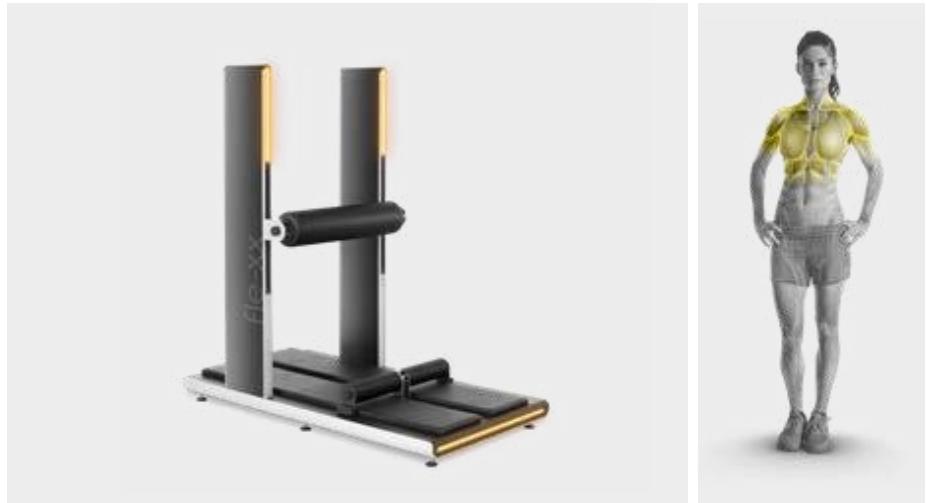
腸腰筋、大腿四頭筋、腹直筋、  
縫工筋、横隔膜



## EGYM Smart Flex ヒップ

### 対象部位 :

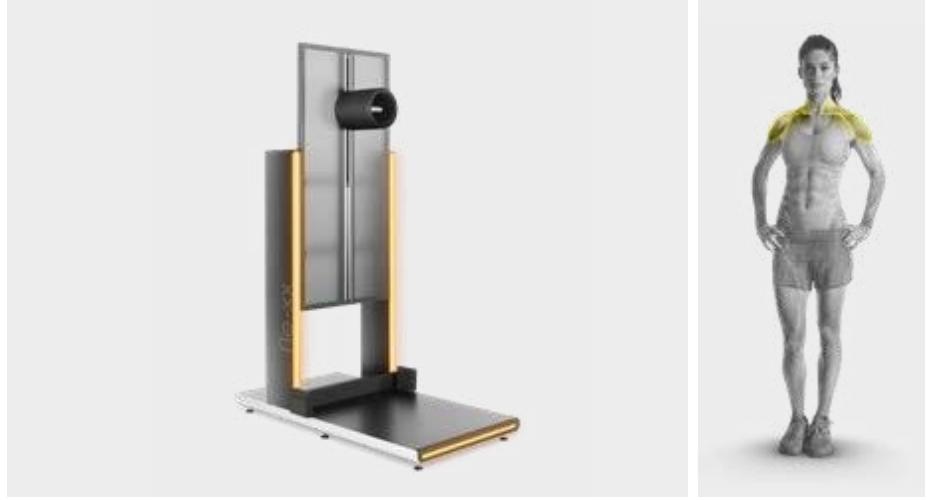
大胸筋、腸腰筋、  
腹直筋、腸骨筋、  
広背筋、横隔膜



## EGYM Smart Flex チェスト

### 対象部位 :

腓腹筋、ヒラメ筋、  
ハムストリングス、足裏の筋肉



## EGYM Smart Flex ネック

### 対象部位 :

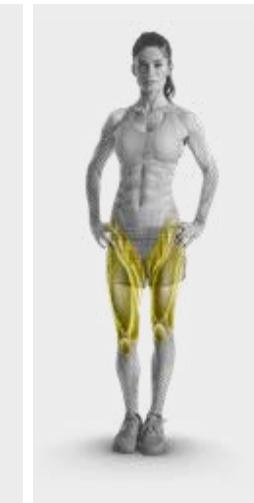
胸鎖乳突筋、後頭下筋、  
肩甲挙筋、僧帽筋、肩甲  
骨三角筋



## EGYM Smart Flex クアッド

### 対象部位 :

大腿四頭筋、腸腰筋、腹  
直筋、縫工筋、大腿部内  
側コンパートメント



## EGYM Smart Flex カーフ

### 対象部位 :

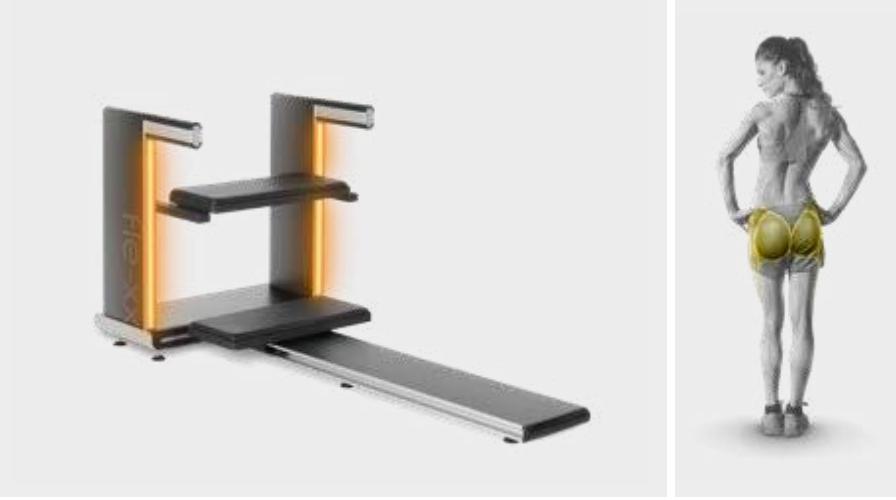
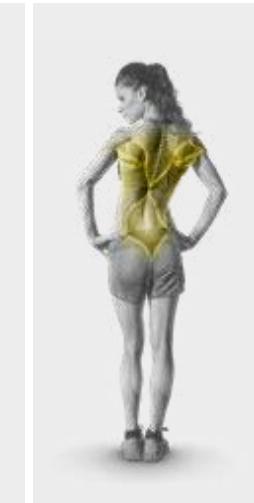
腓腹筋、ヒラメ筋、ハムス  
トリングス、足裏の筋肉



## EGYM Smart Flex ラットフレックス

### 対象部位 :

広背筋、内斜角筋、  
外斜角筋、腰方形筋



## EGYM Smart Flex グルート

### 対象部位 :

梨状筋、大臀筋、小臀筋、  
中臀筋、大腿筋膜張筋





EGYM Smart Strength  
& EGYM Smart Flex

## Equipment & Accessories

# 布張りの 材料モデル

EGYM Smart Strength & EGYM Smart Flexの布張りモデル



**PANDORIA<sup>PLUS</sup>**  
**Cherry Red**

チェリーレッド



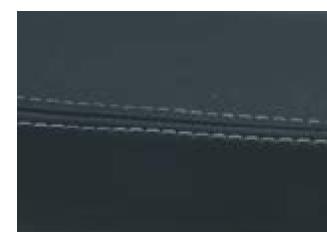
**PANDORIA<sup>PLUS</sup>**  
**Fuchsia Pink**

フクシアピンク



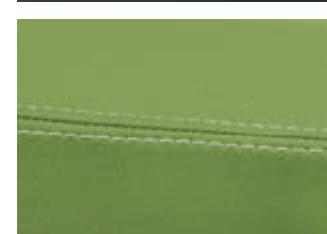
**PANDORIA<sup>PLUS</sup>**  
**Sky Blue**

スカイブルー



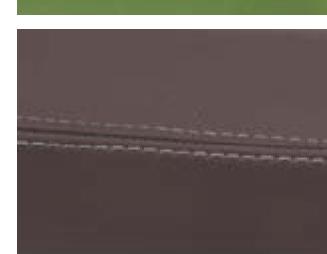
**PANDORIA<sup>PLUS</sup>**  
**Jet Black**

ジェットブラック



**PANDORIA<sup>PLUS</sup>**  
**Cactus Green**

カクタスグリーン



**PANDORIA<sup>PLUS</sup>**  
**Chocolate Brown**

チョコレートブラウン

# Smart Flex アクセサリ



## フットボード

Smart Flexのフットボードは、マシンの延長線上にあるため、筋膜と神経筋のシステム全体を使ったトレーニングが可能です。



## ダンベルタワー

Smart Flexにウェイトを追加することで、より効果的なエクササイズが可能になります  
(ウェイト: 1~8kg)。



## ベンチ

Smart Flex用のベンチは、マシンを強化し、トレーニングの前後に快適な座り心地を提供します。

EGYM

# Smart Cardio

EGYM RFIDチップにより、カーディオマシンに簡単にログインでき、保存されたマシン設定と個人のトレーニングスケジュールにより、目的に応じたトレーニングルーチンを行うことができます。

## 最適化されたカーディオトレーニング

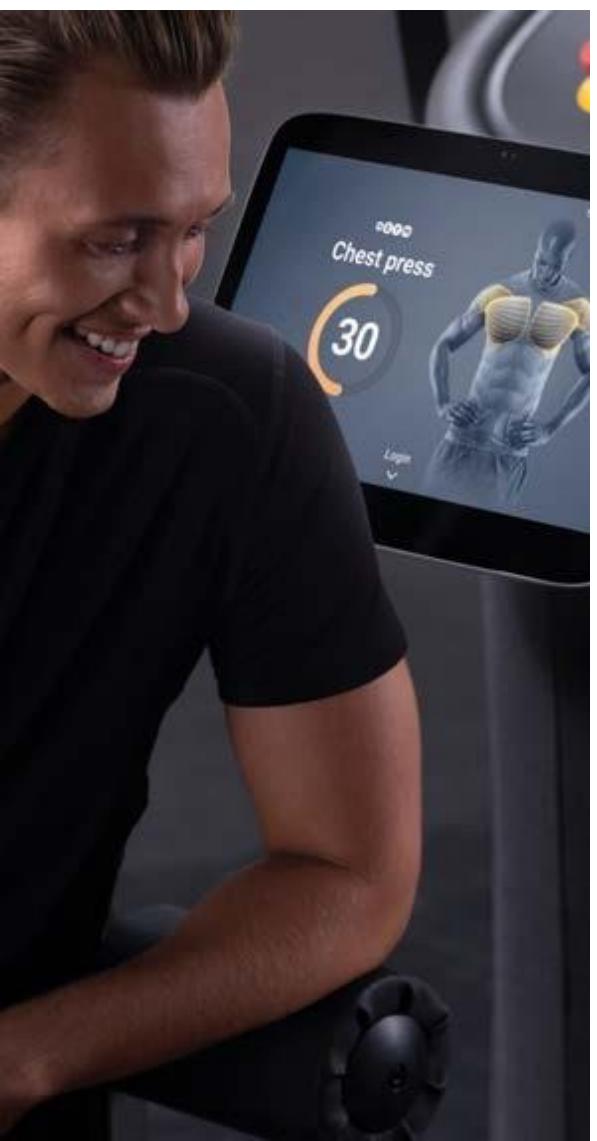
EGYM Smart Cardio機能は、パートナーカーディオ機器でも最適な機器設定を保証します。すべてのトレーニングデータは、メンバーおよびトレーナーアプリに記録され、分析されます。定期的なカーディオテストにより、お客様のワークアウトルーティンを個々の進歩に合わせて調整します。





## 個々に設定されたトレーニング目標

EGYM Smart Cardioパートナーデバイスは、定期的な有酸素運動テストに基づき、トレーナーが自動的に、またはボタン一つでパーソナライズされたトレーニングスケジュールを作成することができます。



## ライブフィードバック

EGYM Smart Cardioパートナーデバイスは、ニュアンスのある持久力トレーニングに必要なパラメータを自動的にモニタリングし、ワークアウト中にお客様にライブフィードバックを提供します。

## Smart Guidance

EGYM Smart Cardioパートナーデバイスは、EGYMテクノロジーとシームレスに統合され、アスリートを個人の持久力目標に効果的かつ安全に導きます。



## ゲーム感覚でモチベーションをアップ<sup>®</sup>



EGYMのトレーニングカーブは、メンバーに正しいトレーニングの負荷と時間を表示します。また、残りの運動時間をトレーニングカーブ上に表示するなど、ゲーム的な要素もあり、負荷のコントロールを向上させ、正しくエクササイズを行うモチベーションを高めることができます。



## 定期的なサーキット耐久テスト

EGYM Smart Cardioパートナーデバイスは、定期的なインターバル耐久テストにより、パーソナライズされたカーディオワークアウトプログラムを自動で計算し、更新するため、新しいトレーニング刺激を安定的に提供し、トレーニングの停滞を防ぐことができます。

# オペレーター ポータル

EGYM Smart StrengthまたはEGYM Smart Flexマシンの正確な使用状況を知りたいと思いませんか？

EGYM Operator PortalはEGYMクラウドへの窓口であり、あなたのジムについて実用的な洞察を提供します。



## 最新の機能

- 日々のオペレーションをより深く理解するための高度なダッシュボードとレポート
- EGYM Trainerアプリを使用したトレーナーコントロールの最適化により、トレーニングフロアでの生産性を向上
- EGYM Trainerアプリのタスクチェーンの改善により、メンバーのワークアウト体験を継続的に向上させることが可能

## ドイツ製 品質

エレガントなデザイン  
完璧な仕上がり  
革新的な技術

EGYM Smart StrengthとEGYM Smart Flexは、プレミアムフィットネスセンター やヘルスセンターの要件を満たすように特別に設計され、最高の品質基準で製造されています。

その特徴は、頑丈さと完璧な機能性です。このマシンは、高級感のある外観、高品質の表面、汗を吸わない布地、頑丈な基礎構造に秀でています。



**E G Y M**

**お問い合わせ**

**ジョンソンヘルステックジャパン株式会社**

東京本社  
〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 Loop-Xビル7F  
03-5419-3560

大阪支社  
〒530-0037 大阪府大阪市北区松ヶ枝町1-3 いちご南森町ビル5F  
06-4800-1200

<https://johnsonjapan.com/contact>

# 我々のサービスで スムーズな店舗開発を

カスタムソリューションのためのコンセプトスペシャリスト  
担当コンサルタントは、お客様の戦略を正確に分析し、アップセーリングの対象となる領域を特定するためのお手伝いをいたします。



## サポート

信頼性の高いサポートと  
オンサイトのカスタマーサービス

## ファイナンス

EGYMの機械に合わせた  
資金調達パッケージ –  
リースと購入モデル

## マーケティング

動画、ソーシャルメディア投稿、ポスター、  
フライヤーなど、スタジオを成功に導くため  
の様々なマーケティング素材を提供

## 店舗プランニング

ジムの状況に合わせたカスタムルームコンセプト。  
すべてのシリーズをシームレスに統合