

BVLGARI

HOTEL TOKYO

GYM

WORKSHOP

TOKYO



## INTRODUCTION

WORKSHOP IS THE DESTINATION FOR MOVEMENT AND WELLNESS

Creating healthy bodies and healthy minds is what drives us in all we do. From the calm luxury of the Bulgari Hotel Tokyo, a real workshop is in progress, led by founder Lee Mullins and his team of highly experienced and qualified performance specialists.

The team, voted best for “First-Class Futuristic Fitness” in the Tatler Spa Guide, have a unique approach aimed at maximizing the tone, health, and happiness in every one of our clients. Each trainer specializes in a variety of one-to-one training methods designed to refine the way your body looks and feels. Our specialist induction process involves the Workshop Framework Assessment, a detailed series of body evaluations that helps us create the perfect workout programme for you, to reach your best potential.

We're here to help you make meaningful changes to your body and soul, let's get to work.

ワークショップはムーブメントとウェルネスの目的地

お客様の健康な心と身体を創造することが、ワークショップの活動の原動力です。ブルガリ ホテル 東京のラグジュアリーで落ち着いた空間では、ワークショップの創設者リー・マリンスが率いる、有資格者で経験豊富なパフォーマンス・スペシャリストチームが本物のワークショップを行っています。

このチームは、お客様一人ひとりの体調、健康、幸福感を最大限に引き出すことを目的とした独自のアプローチを行っており、世界的に権威のあるタトラー・スパ・ガイド誌にも「ファーストクラスの未来型フィットネス」として最優秀賞に選ばれています。トレーナーは、お客様の見た目や、身体の感覚に至るまで細かくデザインされた様々なトレーニングメソッドを用いてマンツーマン指導を行うことを専門としています。ワークショップ・フレームワーク・アセスメントと呼ばれる緻密な身体評価を行い、お客様の潜在能力を最大限に引き出す完璧なワークアウト計画を作成します。

皆様の身体と心に実りある変化をもたらすお手伝いをいたします。

*Lee Mullins*

Lee Mullins, Workshop Founder

リー・マリンス・ワークショップジムナジウム









## WORKOUT SERVICES

### PERSONAL TRAINING

Our personal trainers are experts at motivating their clients to achieve visible, lasting results. We specialize in designing customized workouts that achieve your desired goals, whatever they are – from losing weight, toning, and recovering from an injury right up to creating lean muscle or training for a marathon. To facilitate progression, our trainers also create bespoke nutrition and supplement plans to optimize your training and recovery.

#### パーソナルトレーニング

ワークショップのパーソナルトレーナーは、目に見えて分かるトレーニングの効果を持続させ、お客様のモチベーションを高めるエキスパートです。減量や引き締まった体づくり、ケガの回復やマラソンのために強靱で無駄のない筋肉をつけるトレーニングまで、どのような目標に対しても、その目標を達成するためにカスタマイズしたワークアウト内容を考案しお客様に提供しています。またトレーナーは、トレーニングや回復の効率をより高めるため、食事療法やサプリメント摂取に関するオーダーメイドのアドバイスも行います。





## YOGA

Yoga's benefits have been documented for centuries and range from improved flexibility and strength to better concentration and enhanced breathing capacity. Suitable for just about anyone of any ability, it can be practiced with no special equipment or venue, and there is no end to mastering the techniques. Each of our experienced practitioners has their own specialty, from Ashtanga Vinyasa to Jivamukti, and will adapt techniques to your individual needs. One-to-one private sessions take place in our private studio, in the comfort of your own room, or outside on the terrace.

## DYNAMIC PILATES

Combining strength, stretching and relaxation exercises, Pilates minimizes pressure on the joints and corrects poor posture, creating an athletic physique without adding bulk. We offer both classical Pilates and the more modern Dynamic Pilates, using the state-of-the-art Reformer equipment, springs and ropes for all-over body-conditioning and flexibility. Dynamic Mat Pilates is also available in the comfort of your room.

## ヨガ

ヨガの効果効能については何世紀にわたって明文化されており、その効果は身体の柔軟性や体力、集中力の向上、呼吸機能の強化など多岐にわたります。特別な道具や場所がなくても行うことができ、技術の習得にも終わりがありません。ワークショップの経験豊富なインストラクターは、アシュタンガ・ヴィンヤサからジヴァムクティまでそれぞれ得意分野を持ち、お客様のニーズに合わせて指導内容をアレンジしています。マンツーマンのプライベート・セッションは、プライベートスタジオ、客室、またはスパテラスで行います。

## ダイナミック・ピラティス

ピラティスは筋力や柔軟性の向上とリラクゼーションを組み合わせたエクササイズで、関節への負担を最小限に抑え、姿勢を矯正し、スポーツ選手のようなすっきりと引き締まった体を作ります。ワークショップでは、クラシックピラティスと、最新式のリフォーマー、パネ、ロープを使用して全身の柔軟性とコンディショニングを高めるダイナミックピラティスの両方をご提供しています。また、ダイナミック・マットピラティスは、客室、またはスパテラスでご利用いただけます。

## ASSESSMENT SERVICES

### FRAMEWORK ASSESSMENT

The ideal way to take stock of where you are in your life and the changes you need to make for a more toned body and healthier lifestyle. The initial assessment covers a functional movement screen, body composition analysis as well as a full and comprehensive nutritional and lifestyle analysis with one of our performance specialists. Together this helps to create a unique, step-by-step plan that maps the way to the body you want, identifying potential limitations and addressing movement, nutrition, and lifestyle choices.

### FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

Documenting the body's movement patterns to highlight asymmetries and imbalances, this test is used by professional athletes to determine optimum movement. Seven movements are assessed to help identify any limitations in strength, stability, and mobility, helping create a detailed individual workout plan that decreases the risk of injury when you train and helps rebalance the body and ensure optimum performance.

### BODY COMPOSITION ANALYSIS

The InBody570 machine is a cutting-edge body composition analyzer that plays a crucial role in creating training programs and monitoring progress. With its advanced technology, it accurately measures and analyzes various parameters such as muscle mass, body fat percentage, water distribution, and overall body composition. This data helps our performance specialists tailor workout plans and nutrition recommendations based on individual needs, ensuring effective and targeted training. Additionally, by regularly using the InBody570, individuals can track their progress over time, making adjustments to their fitness routines and optimizing their efforts for optimal results.

### フレームワーク・アセスメント

フレームワーク・アセスメントでは、お客様の現在の身体の状態を把握し、より引き締まった身体と健康的なライフスタイルを手に入れるには何を変えるべきかを明らかにします。初回アセスメントでは、動作パターンの分析・評価に特化した評価方法であるファンクショナル・ムーブメント・スクリーンや体組成分析に加え、パフォーマンス・スペシャリストによる食事やライフスタイル分析を行います。アセスメントを組み合わせることで、動作や食習慣、ライフスタイルからお客様の目標を阻む原因を特定し、目標への道筋を示す独自の段階的なトレーニング計画を作成します。

### ファンクショナル・ムーブメント・スクリーン (FMS)

FMSは身体の動作パターンを分析し、動作の非対称性やバランスの乱れを特定する評価方法で、プロのスポーツ選手が最適な動作を判断するためにも使用されています。7つの動作パターンを評価し、体幹の筋力とその安定性、可動性に制限がないかを特定します。評価に基づいてお客様に合ったトレーニング計画を作成し、トレーニング時の怪我のリスクを減らし、身体のバランスを整え、最適なパフォーマンスを行えるようサポートします。

### 体組成分析

InBody570は最先端の体組成計で、トレーニング計画の作成と、進捗状況のモニタリングに欠かせません。この体組成計は高度なテクノロジーを備えており、筋肉量、体脂肪率、水分量、総体組成など、さまざまなパラメーターを正確に測定・分析します。ワークショップのパフォーマンス・スペシャリストは、体組成計で得たデータを基にお客様のニーズに合わせたトレーニング計画と食事指導をカスタマイズし、効果的・的を絞ったトレーニングをご提供します。さらに、InBody570でデータを定期的にモニタリングし、時間の経過に伴う体の変化を把握することで、運動のルーティンやトレーニングへの取り組み方法を調整、最適化し、最高の結果を導くことができます。

Bulgari Hotel Tokyo  
Workshop Gymnasium

2-2-1 Yaesu, Chuo-ku, Tokyo 104-0028

T: +81 (0)3 6262 3333

[tyobt.spa@bulgarihotels.com](mailto:tyobt.spa@bulgarihotels.com)