

## 報道資料

～密度の濃い人生を送るために、挑戦することを忘れない。～

鳥越俊太郎×ケビン山崎 プレミアムトーク&amp;ディナーショー 4月25日(水)開催

-本日3/22(木)よりギルト・シティにて1週間限定 先行販売開始-

トータル・ワークアウトは、4月25日(水)に『鳥越俊太郎×ケビン山崎 プレミアムトーク&ディナーショー』を開催いたします。

4度の癌手術を経験したジャーナリスト鳥越俊太郎氏が、自らキャスター・レポーターを務める番組内で70歳を迎えた2010年3月に肉体改造を決意。その後、トレーニング・ジム「トータル・ワークアウト」に週3日通い続け、今では体内年齢40歳と言われるほどになりました。

鳥越氏の肉体改造を支えたパーソナル・トレーナー ケビン山崎と鳥越氏が、「濃度の濃い人生を送るために、挑戦することを忘れない。」をテーマにトークを繰り広げるほか、鳥越氏がトレーニングに取り入れている“パワープレート®”を利用したトレーニング実演や無料体験ブースをご用意しております。

また当日は、帝国ホテルのシェフによるお料理に加え、トータル・ワークアウトならではのプロテインフードやカラダにやさしいヘルシーメニューをビュッフェ形式でお楽しみいただきます。



協力: 講談社



協力: 講談社

## 【プレミアムトーク&amp;ディナーショー概要】

開宴日時 : 2012年4月25日(水) 18時開場・18時30分開宴

会場 : 帝国ホテル東京 本館3階 富士の間 [東京都千代田区内幸町1-1-1]

主催 : トータル・ワークアウト

協力 : 株式会社プロティア・ジャパン

運営 : 株式会社ケシオン

お問合せ : トータル・ワークアウト事務局 [TEL: 080-4109-9259 MAIL: info@totalworkout.jp]

チケット販売価格 : ¥18,000(税込) ※料金には料理・ドリンク・サービス料が含まれます。

定員 : 200名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

## 【販売期間・ご購入方法】 3/22(木)正午～3/29(木)正午まで

ギルト・シティ[<http://www.giltcity.jp/Tokyo>]に会員登録後、チケットをご購入ください。※プレミアムトーク&ディナーショー詳細ページ [<http://www.giltcity.jp/tokyo/2012torigoemar1>]

## 【出演者プロフィール】

### ■鳥越俊太郎



1940年、福岡県生まれ。京都大学文学部卒業後、毎日新聞社へ入社。サンデー毎日編集長を経て、同社退職後はニュースキャスター、コメンテーターとして多くの報道番組に出演。2005年に直腸がんを患い手術を受ける。その後、肺への転移が見つかり再手術。現在はトレーニングを続けながら様々な活動を精力的に行っている。

・鳥越俊太郎オフィシャルサイト : <http://www.shuntorigoe.com/>

・facebook ページ : <http://www.facebook.com/people/Shuntarou-Torigoe/100002190204568>

・公式 twitter アカウント : @shuntorigoe

私は 2005 年に大腸がんになってから、『これまでやったことがない何かに挑戦しよう』と、残りの人生-時間を考えるようになりました。

あるとき、高齢の母が何度も転倒、骨折、入院を繰り返し、認知症の症状まで出て来たのを目の当たりにし、私は『人間は足から老いる』と悟りました。

残りの人生を何かに挑戦し楽しく生きるには、やはり足腰、つまり“下半身”を日頃から鍛えておかねばならないと思い、その思いが私をトータル・ワークアウトに導いてくれました。

現在は、下半身だけではなく体全体の肉体改造をトレーニングで行うことで、毎日楽しく暮しています。

### ■ケビン山崎

シアトルを拠点にトレーナーとして活動を開始。自らのトレーニング方法を研究・開発し、1978年シアトルに「トータル・ワークアウト」を設立。2001年東京に国内1号店をオープン。さまざまなアスリートの肉体改造を手がけ、現在は鳥越俊太郎氏を始め、数多くの有名人・著名人のパーソナル・トレーナーとして活躍中。

「もう少し疲れにくいカラダになれば・・・あと少し活動範囲が増やせたら・・・ほんの少し若返ることができたら・・・」そんな願いが叶った時、あなたの人生は今よりもっと充実し、密度の濃いものになる気がします。

私の仕事は、年齢にかかわらず、その人にとってより活力あるカラダを提供することです。適切なトレーニングを行い、きちんとした食事を摂る事で、人はいくつになっても理想のカラダを手に入れることができます。

鳥越さんは大きな病気をされたことなど忘れさせるくらい、トレーニングを通して常にご自身の進化や発見と向き合い密度の濃い毎日を送られています。何気なく毎日を過ごすのではなく、沢山の進化や発見を元に前進されているその姿に、僕は、トレーナーとして、人間として大きな影響を受けています。

自分自身を前進させる方法を知り、多くのものを自分自身の意思で選択できる。そんな権利を得るために、ぜひ皆様も今回の講演をきっかけにトレーニングを始めていただければ幸いです。

## 【トータル・ワークアウト 概要】

トータル・ワークアウトは数多くの著名人やスポーツ選手を始め、多くの一般の方々からもご支持を頂いているパーソナル・トレーナー ケビン山崎を主宰とするトレーニング・ジムです。会員様は一般的なダイエットのみならず、健康的なカラダや充実した生活を過ごす為に必要なカラダづくりを目的とされ日々トレーニングに励んでおります。様々なダイエット法が常に出てくるこの時代、単なる流行であったために下降していく業態が多い中で、創設以来、トレーニングと食生活のコントロールという人が生まれ持つ特性を用いた健全で確実な方法にて結果を出させて頂いております。そのトレーニング理論は『たった3週間でカラダは変わる』、『必ず結果がついてくる』、『トレーナーのサポートがあるから確実』ということで数多くの口コミやメディアに取り上げられております。お客様の目指すカラダをお伺いし、その目的を達成できるようパーソナル・トレーナーが二人三脚でサポートさせて頂きます。決して競技者など特別な人間のためのフィットネスではなく、子供からご年配の方まで一般の方々に、日常をより活き活きと過ごしていただくための効果的なトレーニングメニューをご提供しています。

『毎日に活気をもたらすカラダへ。最短で最大の結果を出す。』それが「トータル・ワークアウト」です。

トータル・ワークアウトホームページ : <http://www.totalworkout.jp/>

### <本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

トータル・ワークアウト事務局 浦木・尾崎

TEL: 03-5784-4497 E-MAIL: [info@totalworkout.jp](mailto:info@totalworkout.jp)

※報道関係者様向けに画像を用意しておりますので、ご希望の方はお手数ですが上記までご連絡ください。