

「30 秒で体が変わる」——札幌発“体リセットメソッド協会”設立 500 人超が体感した新健康法を全国へ

在宅ワークや運動不足による体の不調が増える中、札幌市西区のパーソナルジム「キースタイルフィットネス」（代表：藤川啓介）は、神経と筋肉の伝達を整えわずか 30 秒で体が軽くなる独自技術「体リセットメソッド」を体系化。

2025 年 11 月、「体リセットメソッド協会」を設立しました。

これまで 500 人以上が体感し、「肩が上がった」「体が軽くなった」と驚く声が続出。札幌から全国へ“動ける体”の文化を発信します。

【設立の背景】

「正しい体の使い方を知らない」「努力しても体が変わらない」と悩む人の多さを感じ、誰でも自分で体を整えられる技術を広めたいという思いから協会を設立。

札幌市内での反響が広がり、全国から同様の相談が寄せられたこともきっかけとなりました。

【メソッドの特徴】

「体リセットメソッド」は、神経の働きと筋肉の連動を整え、30 秒で柔軟性を高める新アプローチ。整体やストレッチでは届きにくい神経伝達に働きかけ、肩こり・腰痛・姿勢崩れなど幅広い悩みをサポートします。

専門的な運動スキルを必要とせず、誰でも自宅で 30 秒から実践可能。短時間での変化を実感する人が増えています。

【地域・社会への取り組み】

協会では、「運動不足」「姿勢悪化」「更年期の体調変化」など地域の健康課題に対し、科学的アプローチで支援を実施。今後は札幌市・地域団体と連携し、健康寿命の延伸や運動習慣づくりへの貢献を目指します。

【代表者について】

代表の藤川啓介氏は、全米認定トレーナー資格（NSCA-CPT）を持ち、これまで延べ 500 人以上のダイエット・姿勢改善・機能改善を指導。

平均 3 カ月で体重－5kg、ウエスト－10cm などの成果を実現し、札幌市内でも「続けられる健康メソッド」として注目されています。

運動科学と神経生理学に基づくこのメソッドを通じて、「誰もが無理なく健康的に動ける体づくり」の普及を目指しています。

【導入実績・今後の活動】

すでに札幌市内外のジム・整体院で導入が進み、理学療法士や柔道整復師など専門家からも高い評価を獲得。今後はオンライン講座や実技セミナーを通じて、一般の方・トレーナー・治療家向けに学びの場を提供し、全国へ普及を図ります。

【取材対応について】

「体リセットメソッド」は、対面だけでなくオンラインや遠隔でも体感が可能です。

実際の効果を取材で体験いただくこともでき、電話取材・オンライン取材にも対応しております。

ご希望のメディア様はお気軽にお問い合わせください。

【代表コメント】

「体リセットメソッドは、誰でも簡単に“自分の体を整える力”を取り戻せる方法です。

札幌から全国へ広げ、年齢や性別を問わず、多くの人が軽やかに動ける社会を目指しています。

健康寿命を延ばし、笑顔で動ける人を増やしたい。——それが私たちの願いです。」

（体リセットメソッド協会 代表 藤川啓介）

【協会公式サイト】

<https://keystylefitness.com/body-reset-method/>

【添付画像・キャプション】

指導風景：神経伝達を整える動きを指導する藤川代表（札幌市西区のジムにて）

Before/After：30 秒の動きで柔軟性が改善した利用者の例（男女ともに再現性のある変化）

【お問い合わせ先】

体リセットメソッド協会（キースタイルフィットネス内）

代表：藤川 啓介（ふじかわ けいすけ）

〒063-0825 札幌市西区発寒 5 条 6 丁目 2-20

公式サイト：<https://keystylefitness.com>

Mail：info@keystylefitness.com

TEL：070-2343-2828

担当：広報担当／藤川

体リセットメソッド協会 | 報道用画像資料 (2025 年 11 月版)

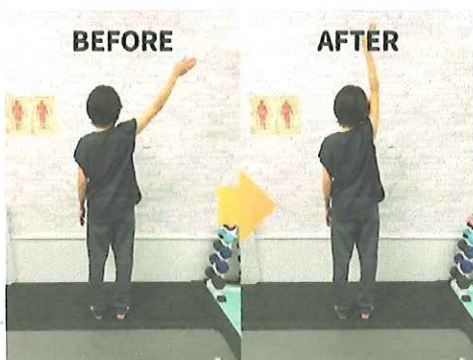


体リセットメソッドによる神経伝達アプローチを指導する藤川代表。
優しいタッチで筋肉の誤作動を整え、動きの軽さを実感する様子（札幌市西区にて）。

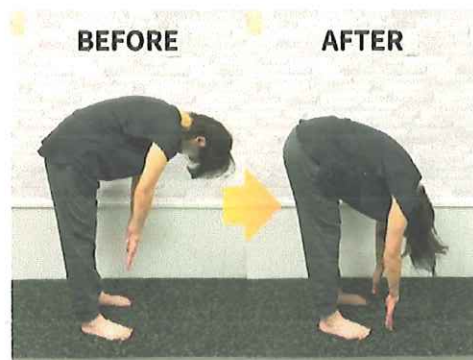


体の歪みや筋緊張を整える実技風景。

痛みのない動きで柔軟性と姿勢の改善を促す。



30 秒の体リセットで肩の可動域が拡大。
誰でも短時間で変化を体感できる姿勢改善の一例。



30 秒で柔軟性が大きく向上。
「誰でも再現できる」体の変化を示す代表的な写真。

(以上)