

マーヴェラスTVジム



10月22日(月)～25日(木) 午後7:50～8:00 <Eテレ>



「たるんだ体を何とかしたい…」悩めるみなさんに、Eテレ「天才てれびくんYOU」から生まれた人気キャラクター・マーヴェラス西川がお届けする筋トレ番組！

「マーヴェラス西川」を演じるのは、大の筋トレマニアとして知られる歌手・西川貴教。専属トレーナーとして、4夜連続10分間、テレビの前のみなさんを叱咤激励。初心者にもわかりやすく、筋トレのコツを伝授する。「Let's マッスル！」のかけ声とともに、全国一斉にエクササイズ開始。マーヴェラスは歌謡曲・童謡・アニソンなどあらゆるジャンルの曲を熱唱しながら、みなさんを盛り上げていく。

みなさんのモチベーションをさらに高めるお手伝いをするのが、番組連動のデータ放送演出。視聴者は筋トレを終えるごとに「がんばり度」をデータ放送で送信したり、筋トレのポーズのまま、健康やトレーニングに関するクイズやゲームに挑戦したり。これまで長続きしなかった人も、楽しみながら筋トレを続けられるはず！

運動不足なみなさん！始めたくても、きっかけがなかったみなさん！マーヴェラスTVジムにぜひご入会を！

【出演】 西川貴教

【監修】 石井直方（東京大学大学院教授・運動生理学）