

△注意 本製品のご使用にあたって以下のことにご注意ください。

- 本製品は、健康な方に向けて作られています。体調に不安のある方は、必ず医師の許可を得てから本プログラムを行ってください。
- 本プログラムを行う際は、周りに障害となるものがない状態で行ってください。
- 本プログラムは、無理をせず体調に合わせて行ってください。必要に応じて本プログラムを行う前に医師に相談してください。
- 本プログラムは、ご自身のペースで行ってください。途中で気分が悪くなった場合は、速やかに中止してください。
- 運動中は、ヘッドホンステレオを使用しないでください。コードが絡まりケガをするおそれがあります。
- 本プログラムは平らで安定した場所で行ってください。
- 思わぬケガの予防のため、運動の前後にウォーミングアップ(準備運動)とクールダウン(整理体操)をされることをおすすめします。
- 最初から急激に運動量を増やすと体調を崩すおそれがあります。徐々に体を慣らすよう心がけてください。
- 本プログラムは、スニーカーなど動きやすい靴を着用して行ってください。
- 着心地が良く動きやすい服装をしてください。ポケットの中は空にし、動きを妨げたり、屈伸時に体にぶつかるようなベルト類は外してください。
- 本製品を高温のものに接触させたり、火気に近づけないようにしてください。
- 小さなお子様や動物が近くにいる場所でのご使用は控え、小さなお子様の手の届かない場所に保管してください。
- 本製品は、一般家庭で個人が使用するために製造されています。業務用として不特定多数でのご使用は絶対に行わないでください。
- DVD・CDディスクは両面共に指紋、汚れ、キズ等を付けないよう取り扱いしてください。
- DVD・CDディスクは両面共に鉛筆、ボールペン、油性ペン等で文字や絵を書いたり、シールなどを貼付しないでください。
- ひび割れや変形、または接着剤等で補修したDVD・CDディスクは、危険ですから絶対に使用しないでください。

保管上のご注意

- ご使用後、DVD・CDディスクは必ずプレーヤーから取り出し、元のケースに入れて保管してください。
- ディスクケースの上に重いものを置いたり落としたりすると、ケースが破損しケガをすることがあります。

次のような場所には保管しないでください

- 極端に高温・低温になる場所
- 野外・直射日光のあたる場所
- ほこりや多湿の場所
- 油煙や湯気のある場所

お手入れ

- DVD・CDディスクが汚れたときは、専用の布かメガネ拭き用のような柔らかい布等でDVD・CDの中心から外側へ放射状に汚れを拭いてお手入れをしてください。レコードクリーナーや溶剤等は使用しないでください。

次のような場合はただちに本プログラムの使用を中止してください

- めまい、吐き気、胸の痛み、背中の痛み等、普段と違う症状を感じたとき
- 製品が破損したとき、または製品に異常を感じたとき
- 周囲に人、動物等が近づいてきたとき

製品の廃棄方法

- 廃棄する地域の行政・自治体の指示に従い、適切な方法で廃棄してください。

この商品は、一般家庭内における私的視聴に目的を限って発売及び販売するものです。このCDを権利者の許諾なく貸貸業に使用すること、また個人的な範囲を超える使用目的で複製すること、ネットワーク等を通じてこのCDに収録された音を送信できる状態にすることは、著作権法で禁じられています。このDVDならびにパッケージに関するすべての権利は、著作権者に留保されており、従って有償・無償に拘らず、権利者の書面による事前の承諾を得ず、上記の目的以外でのご使用(貸与・複製・公衆送信・上映・放映・改変等)は、法律で固く禁じられております。違反した場合は、刑事罰及び民事罰を招発することになります。

DVD-1 APPROX 92min DVD-2 APPROX 93min	Linear PCM STEREO	16:9 LB	このタイトルは、16:9画面サイズで収録されています。プレーヤーの画面サイズ切替操作によって4:3サイズの画面を表示することができます。4:3サイズの画面では、レターボックスとなります。
2 NTSC DVDビデオ	●このディスクは、特定の地域についてのみ再生できるように作成されています。従って販売対象として表示されている国や地域以外で使用することはできません。	DVDビデオ	DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応プレーヤーで再生して下さい。
●くわしい再生上の取り扱いについては、ご使用になるプレーヤー等の取扱説明書をお合わせてご覧ください。	●再生機の機種によっては、正常に作動しない場合があります。	avex portal	https://avexnet.jp/

AQB1-77442

REVIVAL040107T1-01

取扱説明書



リバイバルダンス

Produced by 予シメダンス

安全にお使いいただくために

必ずご視聴・ご使用の前に取扱説明書及びDVDの説明をよくご覧になり、正しい方法で使用してください。

- ご視聴の際は、部屋を明るくし、画面に近づきすぎないようにしてご覧ください。
- 長時間続けての鑑賞を避け、適度に休憩をとってください。
- この映像は制作者の意図により、大変ごまかいカットで編集されています。ご了承の上、ご視聴ください。
- エクササイズ用ですので、取扱説明書やDVDで指示のない目的・方法では絶対にご使用にならないでください。ケガや事故の原因になります。
- 小さなお子様の手が届かないところでご使用ください。本製品はおもちゃではありません。小さなお子様のご使用や小さなお子様の近くでのご使用は避けてください。
- お客様の不注意による破損やケガに対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- 過度のエクササイズはしないでください。逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなるおそれがあります。
- 必ず細心の注意と常識をもって、取扱説明書やDVDを参照してください。

警告 「死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容

注意 「人が傷害を負う可能性および物的損害のみの発生が想定される」内容

△警告 次のような方はご使用にならないでください。

- 16歳未満の方がご使用になる場合は、必ず保護者の監督の下でご使用ください。また、体に過度の負担がかからないようご注意ください。
- 体調不良、ケガをしている方
- 腰痛がある方
- 医師の診断により運動を止められている方
- 薬を服用中の方
- 運動をしたときに体調不良や胸の痛みを感じたことがある方
- 運動中や前後に喫煙、飲酒をされる方
- 使用中に体調を崩したり、違和感を感じた方
- 発熱時や過労時
- 加療中の方および加療が必要な方
- 骨や関節に疾患があり、運動によりその症状が悪化する可能性がある方
- 妊娠中の方および可能性のある方
- めまいを起こして体のバランスを崩したり、意識を失ったことがある方

次のような方は医師(主治医)にご相談の上、ご使用ください。

- 出産後6週間以内の方
- 帝王切開手術やその他の手術を受けてから3カ月以内の方
- エクササイズ習慣の無い方は健康診断を受けて運動されることをお勧めいたします。

「リバイバルダンス」DVDの再生方法



1 ALL PLAY

TRFメンバーによるオープニングから、ウォーミングアップ、レッスンパート、ダンスパート、クールダウン、TRFメンバーによるエンディングまでの全プログラムを通して再生します。

2 ウォーミングアップ

ウォーミングアップのみを再生します。レッスンを始める前の準備運動として行ってください。

3 楽曲別のレッスン再生

該当する楽曲のみのレッスンを再生します。

4 ダンスパート

TRFメンバーによるアドバイスから、楽曲に合わせたダンスプログラムまでを通して再生します。

5 クールダウン

クールダウンのみを再生します。レッスンを終えた後の整理体操として行ってください。

「リバイバルダンス」スタッフ

TRF are YU-KI / DJ KOO / SAM / CHIHARU / ETSU
Choreography & Performance : SAM / CHIHARU / ETSU from TRF
Assistant Dancer : KO-TA / SHINA / REIKA / 歩未 / Nana / takumi

<エクササイズ監修>

浦上克哉 (一般社団法人 日本認知症予防学会 理事長)
西野憲史 (一般社団法人 日本認知症予防学会 副理事長)

<エクササイズ共同研究>

宮崎敦子 (東京大学 先端科学技術研究センター 身体情報学分野 特任研究員、理化学研究所 計算工学応用開発ユニット 客員研究員)
奥山 卓 (医療法人 和康会 仙台クローパーククリニック)
森 隼人 (有限会社 スーパーリハ)
佐藤和久 (株式会社 WARAKU)

<リバイバルライフ プロジェクト>

保屋松靖人、大井奈津子、津野真由香 (AHE)
姫野伸介、清水 佳、岡村 涼 (AEI)
松山新央、田口恵介、東 幹士 (AMG)
原尻淳一 (Harajiri Marketing Design)
川野正記、坂田一裕、伊師 学 (朝日新聞社)

<DVDスタッフ>

Hair & Make up : 太幡勝巳 (アルール)
Styling : 二瓶句美子
Body Management : 三木由佳利 (19 Factory)

Producer : 内川 潤 (トゥインクルランド)

Director : 原木 絢子
Dance Music & Arrangement : 木本浩之 (サイバーエンタープライズ)
Assistant Producer : 鈴木泰治 (トゥインクルランド)
Production Manager : 近藤悠磨 (トゥインクルランド)
DVD Authoring : 榎原 範子 (AEI)

<CDスタッフ>

Mastering Engineer : 山崎麗我 (form THE MASTER)

<Packageスタッフ>

Producer : 清水 佳 (AEI)
Photograph : 洲脇理恵 (MAXPHOTO)
Jacket Art Design : 澤田佳和 (AEI)
Creative Coordination : 山下ゆき子、高林友和 (AEI)
Legal Affairs : 横山象平 (AEI)、橋本幸子 (AMP)

<Special Thanks>

日本コロムビア株式会社、株式会社ひばりプロダクション、株式会社ソニー・ミュージックダイレクト、株式会社ソニー・ミュージックレーベルズ、有限会社グレイス、日本クラウン株式会社、株式会社ポニーキャニオン

・revival-life.jp/ ・revival-life.jp/dance/ ・trf.avexnet.or.jp/