

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2025年1月9日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリ

ウェルネス

メガロスの現役会員の俳優 東ちづる氏が「プレミアム世代^{※1} 応援パートナー」に就任

～1月9日より、東ちづる氏と共同開発のパーソナルトレーニングやプレミアム世代向け新プログラムを提供開始～

本プレスリリースのポイント

1. 現役のメガロス会員である俳優の東ちづる氏が「プレミアム世代応援パートナー」に就任
2. 東ちづる氏と共同開発した女性向けパーソナルトレーニングを含む、プレミアム世代向けのプログラムを提供

「Life&」をスローガンにスポーツクラブを展開している野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区／代表取締役社長：小林利彦／以下「メガロス」）は、現役のメガロス会員である俳優の東ちづる氏を「プレミアム世代応援パートナー」に任命いたしました。また、2025年1月9日（木）より東ちづる氏と共同開発のパーソナルトレーニングを含む、新たなプレミアム世代向けのプログラムを提供いたします。

※1：プレミアム世代 60代半ばから70代の体力・時間等に余裕の有る層 徳野貞雄 熊本大学名誉教授が定義



1. 東ちづる氏の「プレミアム世代応援パートナー」就任の背景

東ちづる氏は、日々仕事、ボランティア活動、旅行等に東奔西走しており、その活動力の源はメガロスの現役会員としてのトレーニングから生まれているとのこと。また、東ちづる氏ご本人だけでなく85歳のお母さまへもメガロスを紹介し、ご入会いただいております。外に出ることが億劫になっていたお母さまがメガロスに通うことで歩く距離が増え、表情が明るくなったとのこと。「年齢に関係なく、人生は面白くできますよね。そのためには、筋力、体力。そうすれば気力もアップ！60歳過ぎても、トレーニングをすれば、それが叶うのです。私と同じプレミアム世代にも、ボディメイキングの楽しさを伝えていきたいです」と笑顔で言い切る東ちづる氏の想いにメガロスは共感し、東ちづる氏とプレミアム世代の女性のためのパーソナルトレーニングの共同開発に取り組んでまいりました。

週に1回以上運動をしている人は、しない人と比較して日常生活で充実感を感じている割合が約30%も高く、幸福感も高い傾向があることから、運動は人生を楽しみ充実させるために重要な要素であるといえます。しかしながら、60歳以上の方の7割以上が運動不足を感じている現状です^{※2}。そうした状況を踏まえメガロスではこれまで、「生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくり」をコンセプトとしたシニア向けスクール「REBORNS SCHOOL（リボーンズスクール）」の開講など、シニア向けのプログラムを展開してきました。

この度、東ちづる氏の「プレミアム世代応援パートナー」への就任を機に、60歳以上向けの新コンテンツを拡充させ、プレミアム世代の方々の健康的な身体づくりだけでなく、生き生きと今を楽しむ人生そのものを応援いたします。

特設サイト URL：<https://megalos.co.jp/contents/premium>

※2：スポーツ庁「令和5年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」

https://www.mext.go.jp/sports/content/20240327-kensport01-000034690_1-1.pdf

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

PRESS RELEASE

2. プレミアム世代向け新プログラムの概要

メガロスでは体力維持だけでなく、美しさや心の健康、仲間との交流など、プレミアム世代が求めているものに応えるプログラムを追求しております。単なる運動不足解消だけでなく、「人生 100 年時代を生き生きと過ごすための、心身ともに健康で豊かなライフスタイルを提案する」という視点でプログラムの開発を進めております。

(1) 東ちづる氏と共同開発 60 歳から始める女性のためのパーソナルトレーニング

マシンピラティスを取り入れたパーソナルトレーニングで、姿勢の改善、ボディラインの引き締め、柔軟性と体幹を鍛えながら筋肉強化を目指します。1 ヶ月ごとに「お腹周り」「二の腕」「お尻」「脚」をパーツごとに実施し、無理なく続けられるプログラムとなっております。東ちづる氏自身がメガロスでのピラティスやヨガ、そして筋力トレーニングの効果を実感しており、彼女の経験と想いが詰まったプログラムとなっております。

開講時期	2025 年 1 月 9 日(木)～
実施店舗	メガロス全店舗
申し込み方法	各店舗へお問い合わせください

(2) 10 分できるウェルネス「クイックプログラム」

どなたでも予約不要、着替え不要で気軽に参加できる 10 分プログラムです。「美・食・健康」をテーマにし、フェイシャルケア、腰痛ケア、肩回りすっきり、栄養講座など 20 種類のプログラムを取り揃えて、毎日実施いたします。

開講時期	2025 年 1 月 9 日(木)～
実施店舗	メガロス全店舗
申し込み方法	各店舗へお問い合わせください

(3) 「REBORNS SCHOOL (リボーンズスクール)」

「生涯元気にライフ&スポーツを楽しむための健康な身体づくりと仲間づくり」というコンセプトのもと、毎週同じ仲間、同じコーチとともに運動を楽しみながら、フレイル予防につながる健康で元気な身体を維持していくことを目的とする 2022 年 6 月に開講したシニア向けのスクールです。

実施店舗	ゼロプラス恵比寿、ルフレ全店、日比谷、納屋橋、日吉を除くメガロス店舗
申し込み方法	各店舗へお問い合わせください

◆プレミアム世代応援パートナー 東ちづる氏のコメント

年を重ねるほど、行きたい、観たい、食べたい、知りたいという願望が湧いてきています。一度きりの人生だから、自分の欲望を大切にしてもいい、そのためには筋肉と体幹、体力が必要！それは頑張れば付いてくる！と気づきました。筋肉がつくと、体が動きやすくなることはもちろん、思考もスッキリ、肌のはりや髪艶も良好、そして気持ちの持ちようもポジティブに、と驚くほど良いことだらけです。これを同じ世代に伝えたい。諦めなければ大丈夫！と心底思っています。さあ、今年はメガロスさんとボディメイキング提案をどんどん進めていきます！

◆東ちづる氏のプロフィール

東ちづる(俳優・一般社団法人 Get in touch 代表)

広島県出身。会社員生活を経て芸能界へ。ドラマ、映画、情報番組の司会、コメンテーター、講演、出版など幅広く活躍。プライベートでは骨髓バンクやドイツ平和村、障がい者アート等のボランティアを 30 年以上続けている。

2012 年アートや音楽、映像、舞台等を通じて、誰も排除しない「まぜこぜの社会」をめざす、一般社団法人「Get in touch」を設立。代表として活動中。2023 年、TEDxKyoto 登壇。近著に、自ら描いた妖怪 61 体を社会風刺豊かに解説した「妖怪魔混(まぜまぜ)大百科」(ゴマブックス)などがある。自身が企画・構成・キャスティング・プロデュース・出演する映画「まぜこぜ一座殺人事件～まつりのあとのあとのまつり～」が全国上映中。

PRESS RELEASE

◆野村不動産ライフ&スポーツについて

スポーツクラブ「メガロス」の事業を通じて地域に住まう方々に健康であることの「喜び」「大切さ」をお伝えし、「健康」と「生きがい」創造に貢献することにより、お客様や社会と共に栄え、成長することを目指しています。「顧客満足を感動と喜びに変える」を企業理念に掲げ、全社員が一丸となってきめ細やかなサービスを最適なタイミングで提供し、お客様に満足を超えた「感動」や「喜び」をお届けしてまいります。

<https://www.megalos.co.jp/>

本件に関するお問い合わせ

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社
広報担当 佐藤、宇田川 TEL：03-5334-8600

