

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2025年6月3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

懐かしの名曲にあわせて“歌って、動いて、健康に”
シニア世代が楽しんで運動できる新スタイルフィットネスプログラム
「歌って move」を提供開始

本プレスリリースのポイント

1. シニア世代向けに新スタイルフィットネスプログラム「歌って move」を開発
2. 歌いながら運動強度が低いトレーニングを行うプログラムで、運動が苦手な方でも気軽に参加可能
3. シニア世代が楽しみながら健康を維持できる運動を提供

スポーツクラブ「メガロス」を展開している野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（東京都中野区／代表取締役社長：小林利彦、以下「当社」）は、シニア世代向けの新スタイルのフィットネスプログラム「歌って move」を2025年6月より提供開始いたします。



1. シニア世代向けの新コンテンツ「歌って move」について

メガロスはこれまで、シニア世代の健康な身体づくりやフレイル^{※1}予防と仲間づくりを目的としたスクール「リボーンズスクール」や、競技志向のスクール「リボーンズアスリート」、65歳以上を対象としたパーソナルトレーニングなど、シニア世代に向けたコンテンツを提供してまいりました。

この度、メガロスでは、シニア世代の会員の皆様が楽しみながら健康を維持できるよう、「歌って Move」という新しいプログラムを開発しました。このプログラムは、歌いながら運動強度が低いトレーニングを行うもので、シンプルな動きであるため、運動が久しぶりの方や体力に自信のない方でも安心して参加いただけます。レッスンは暗めの空間で行われるため、周りを気にせず、懐かしの名曲に合わせて盛り上がりながら自然に運動ができます。歌う曲は3か月ごとに更新し飽きることなく参加いただけるようにしました。このプログラムを通じて、ダイエットやストレス発散、心肺機能の向上、「歌いな

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

「から動く」2つの動作で脳を同時に刺激することで脳が活性化し、集中力や記憶力の向上が期待できるとともに、参加者全員と一緒に歌い、動くという一体感が、孤独防止や地域のつながりを強化しコミュニティ形成にも貢献します。

※1 フレイル「加齢により心身が老い衰えた状態」

公益財団法人長寿科学振興財団 HP <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html>

■ご参考

2021年4月12日リリース：コロナ禍におけるシニア世代の健康サポートの取り組み ～65歳以上に特化したトレーニングプログラムを展開～

<https://megalos.co.jp/corporate/wp-content/uploads/2021/04/20210412-1.pdf>

2022年6月15日リリース：メガロス初のシニア向けスクール開講

<https://www.megalos.co.jp/corporate/wp-content/uploads/2022/06/20220614.pdf>

2024年7月18日リリース：競技志向のシニア向けスクール「REBORNS ATHLETE」を開講

<https://megalos.co.jp/wp-content/uploads/2024/07/media240718045919.pdf>

2. 「歌って move」の概要

プログラム名	歌って move
導入店舗	下記店舗を除く全店 (ルフレ恵比寿店、ルフレ麻布十番店、ルフレ心斎橋、日比谷シャンテ店、白金台店、テラスセナ 屋橋店、くずはモール店を除く)
提供開始時期	2025年6月 (店舗によりプログラム開始日が異なるため、詳細は各店舗 HP をご確認ください。)
レッスン時間	30分
対象	メガロス会員
料金	追加費用無し
URL	https://megalos.co.jp/contents/sing-move



3. 開発担当者のコメント

本プログラムは、カラオケの懐かしの名曲に合わせて運動する30分間のプログラムです。どなたでもご参加いただけるようにシンプルな動きの繰り返しで、じんわり汗をかきながら一体感を感じることができます。

カラオケは世代を超えて楽しめる娯楽です。運動が好きな方だけでなく、運動が苦手な方もスタジオプログラムに参加してもらいたいという思いから、老若男女問わず指示されているカラオケとフィットネスを結び付けました。メガロスのスタジオプログラムでしか体感できない楽しさをぜひお楽しみください。(開発担当 ウェルネス事業部 豊島久美子)

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

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/>

【ご参考】

野村不動産グループ 2030 年ビジョン「まだ見ぬ、Life & Time Developer へ」の実現を目指し、グループ全体で、人びとの「幸せ」と社会の「豊かさ」の最大化を追求するため、2025 年 4 月に新たな経営計画を公表しました。

<経営計画に定める3カ年計画の方針概要>

基本方針	グループ全体で事業量の拡大を図り、持続的な成長を実現しながら、バランスシートを適切にマネジメントし、高い利益成長と高い資産・資本効率を両立する。		
事業方針	基幹事業	分譲住宅事業・オフィス事業において、デベロップメント分野とサービス・マネジメント分野の連携を一層強化しながら商品企画力とサービス力を向上させ、確固たるポジションを構築する。	
	注力領域	持続的な成長に向けて、以下5つに注力する。	
		1	成長事業（賃貸住宅、ホテル、シニア住宅、物流施設）への重点的な投資
		2	開発事業、賃貸事業における投資家資金の導入
		3	グループ内連携、野村グループとの連携の強化
		4	海外事業の将来収益拡大に向けた取り組み
5	戦略投資（M&A）による成長の加速		

※3カ年計画は長期経営方針を基に、特に注力する事業方針と戦略を示したものになります。

※経営計画の詳細は【[野村不動産グループ 経営計画](#)】をご確認ください。

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 田中・宇田川 TEL：03-5334-8600