

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年4月15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

マシンを使ったグループピラティスレッスン MEGALOS Reformer Pilates を5月より導入開始 最新トレンド リフォーマーワークアウト※1 登場！

スポーツクラブ「メガロス」を展開す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、以下当社)は、「ウェルビーイングを追求するリーディングブランド」を掲げており、従来の総合型スポーツクラブにある筋力トレーニングにこだわらず、心身の美と健康にフォーカスしたサービスの展開をしております。2023年11月11日(土)より導入した「パーソナルマシンピラティス※2」が導入後に多くのお客様より好評をいただき、この度、2024年5月より新たにマシンを使ったグループ形式で実施するピラティスレッスンを5店舗にて導入開始することをお知らせいたします。対象店舗はルフレ恵比寿店、ルフレみなとみらい店、ルフレ心斎橋店、日比谷シャンテ店、アクティベース錦糸町店となります。なお、パーソナルマシンピラティスにつきましては、5月より新たに11店舗(草加店、八王子店、柏店、大和店、神奈川店、吉祥寺店、立川店、調布店、三鷹店、本八幡店、ルフレ麻布十番店)での導入開始となります。

さらに、今回は最新ワークアウトとしてリフォーマーを使用してHIIT(ヒート)とピラティスにインスパイアされたプログラムを導入いたします。

※1 リフォーマーとは、体を「リフォーム」するためのピラティス専用マシン。寝る・座る・立つなど様々な姿勢で運動を行います。付属のストラップを手で引いたり、フットバーを脚で押したりと、あらゆるバリエーションで様々なエクササイズが可能です。

※2 <https://www.megalos.co.jp/contents/personal/pilates/>



◆運動初心者や運動習慣のない方から、上級者まで楽しめる・続けやすい豊富なレッスンプログラム

ピラティスは第一次世界大戦中の負傷兵のリハビリとして行われていたことが始まりといわれており、無理なく身体を整

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

PRESS RELEASE

えるので、性別や年齢、運動経験を問わず、幅広い方に楽しんでいただけるトレーニング方法です。ピラティスを通じて正しい身体の使い方を習得することができるため、姿勢改善や肩こりや腰痛などの身体の不調のケアに効果が期待できます。メガロスの「MEGALOS Reformer Pilates」は、ピラティスマシン（リフォーマー）を使用し、運動習慣がない方から、より強度の高いレッスンを求める上級者まで運動能力に合わせた多彩なレッスンをご用意しております。また音楽に合わせて行うので、運動が苦手な方でも、音楽を楽しみながら自然とカラダを動かしやすく、運動習慣のない方でも参加しやすいプログラムとなっております。

◆最新リフォーマーワークアウト

Reformer active

強度：★★★★★

時間：30min

リフォーマーを使用して HIIT(ヒート)とピラティスにインスパイアされたエクササイズを組み合わせたハイブリッドなアクティブプログラム



◆「MEGALOS Reformer Pilates」概要

運動レベル別、整えたい部位別に全 9 つのプログラムをご提供します。

□ Stretch Flow

強度：★☆☆☆☆

時間：30min

身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くプログラム

□ TOTAL BASIC

強度：★★☆☆☆

時間：45min

マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧にを行い上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム
全身を使ったボディメイクを行いたい方、初心者の方におすすめです。

□ TOTAL ADVANCE

強度：★★★★☆

時間：45min

ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え、よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム
マシンピラティスに慣れてきた方におすすめです。

□ Upper Body

強度：★★★★☆

時間：45min

上半身の筋肉にフォーカスして、美しい姿勢を目指すプログラム

肩甲骨周りを中心に上半身を動かすことで姿勢が改善され、肩こりや首こり解消が期待できます。

PRESS RELEASE

□ Lower Body

強度：★★★☆☆

時間：45min

下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングを行うプログラム

□ Hip&Legs

強度：★★★☆☆

時間：45min

お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム

□ Waist

強度：★★★☆☆

時間：45min

腹部とウエストラインを引き締めるプログラム

□ Back&Arms

強度：★★★☆☆

時間：45min

背中と二の腕にフォーカスしたプログラム

◆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。「顧客満足を感じと喜びに変える」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の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/>

あしたを、つなぐ — 野村不動産グループ
野村不動産ライフ&スポーツ

キッズ	シニア	女性	地域連携	認定
<p>(2023/6)幼稚園事業へ参入 パイリンガル幼稚園「アイキッズスター(i Kids Star®)メガロス町田」を開園</p> <p>(2023/7)水難事故防止を目的とした「着衣泳教室」、泳ぎが苦手な子どもに向けた「水泳教室」開催</p> <p>(2023/10) 小金井市初の「民設民営学童保育所」として 2024 年 4 月に「メガロス学童クラブ」が開校</p> 	<p>(2022/6)シニア向けスクール開講 フレイル予防、健康な身体づくりをサポートすると共にコミュニティの場も創出</p> <p>(2022/9)シニア世代に向けた熱中症予防に期待ができる トレーニング体験会を実施</p> <p>(2023/9) 95 歳で 100 メートル平泳ぎにて世界新記録！</p> 	<p>(2022/10)女性の美と健康をサポートする「暗闇×キックボクシング」しなやかに身体を整える「新ピラティス」を開始</p> <p>(2023/2)メガロステラス納屋橋店でカラーゲンケアライトを導入したホットヨガスタジオを展開</p> <p>(2023/3)国際女性デーに向けメガロスが女性の美と健康のサポートを強化 女性向けオンラインフィットネスクラス</p> 	<p>(2022/8)小金井市と包括連携協定を締結～まちのスポーツ振興や健康増進に取り組む～</p> <p>(2022/12)町田市と包括連携協定を締結～地域活性化や市民サービスの向上に取り組む～</p> <p>(2024/3)大阪府中央区と包括連携協定を締結～まちのスポーツ振興や健康増進の取組み～</p> 	<p>(2022/11)女性活躍推進法に基づく認定マーク 最高位の「えるぼし(3つ星)」を取得</p> <p>(2022/12)「東京都スポーツ推進企業」の認定を7年連続取得</p> <p>(2023/3)3年連続受賞「健康経営優良法人 2023」に認定</p> <p>(2023/11)[PRIDE 指標 2023 ゴールド]受賞</p> 

本件に関するお問い合わせ：広報担当 佐藤、小笠原、宇田川 TEL：03-5334-8600

あしたを、つなぐ

野村不動産グループ