

2016年9月27日

報道関係者各位

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

アメリカで注目の最新トレンドプログラム

時間効率を最大限に発揮するトレーニング「HIITプログラム」導入！

- 女性専用プログラム「HIIT fit」 水中で行う「HIIT AQUA」独自開発 -

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社（本社：東京都中野区、取締役社長：大橋 充）は、高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニング「HIITプログラム」を10月1日（土）より導入します。

HIITプログラムとは、高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで、4分～10分の短いトレーニング時間で最も効率的に脂肪燃焼・筋力向上が期待できる最新のトレーニングプログラムです。

忙しいビジネスマンが短時間で効果を出すという新しいコンセプトで出店した、メガロス市ヶ谷店で先行導入し好評を博しております。

<HIITとは>

HIIT (High Intensity Interval training)は高強度の運動 (High Intensity) と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで、短いトレーニング時間 (4分～10分) で効率的に脂肪燃焼・筋力向上が期待できます。当社では15分のプログラム構成で、忙しいビジネスパーソンでも集中的に最大限の効果が期待できます。また、2016年アメリカスポーツ医学会 (ACSM) が発表したフィットネストレンドにて第3位にランキングした最新のトレーニングです。

<プログラム概要>

わずか15分のプログラムの中で、『20秒間全力で動き10秒間休む』

このサイクルを6～8セット繰り返します。

「HIIT fit」はスタジオ内で、「HIIT AQUA」は水中で、それぞれ器具を使わずにバービージャンプやシャッフル（反復横跳び）など40種類以上のトレーニング動作から、ランダムに選択された動作をインストラクターの動きに合わせて、繰り返し行います。

<プログラムポイント>

「HIIT fit」は女性専用プログラムになっており、当社女性スタッフで構成されるHIIT GIRL'Sコーポレートトレーナーが担当します。

女性専用クラスにすることにより、周りの目を気にすることなくトレーニングに専念でき

また、忙しい現代の女性の為に短時間で効果の得るHIITを使ったプログラムになっています。

「HIIT AQUA」は水中で行うことでよりHIITの効率が高まるプログラムになっており、目的や、部位別で好きなプログラムを選択できます。



<実施店舗>

吉祥寺店 調布店 立川店 他21店舗



HIIT GIRL'Sトレーナー (fit)



HIIT GIRL'Sトレーナー (AQUA)

プログラム動画はこちらから

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=91X2mJUjrdg&feature=youtu.be>

●「フィットネスカンパニー」から「ライフカンパニー」へ

野村不動産ホールディングスの完全子会社となり、2016年春「メガロス」は、長らく親しまれてきた社名を「野村不動産ライフ&スポーツ株式会社」へ変更いたしました。ライフスタイルの多様化が進む現代社会、女性の社会進出や少子高齢化など様々な社会環境に対応する新しい挑戦に向けスポーツクラブ「メガロス」も歩み始めました。

総合型クラブ「メガロス」、24時間営業型クラブ「メガロス24」、さらには恵比寿に同時展開しているパーソナルトレーニングに特化したブランド「メガロス ゼロプラス」、女性専用スタジオ「メガロス ルフレ」。野村不動産グループが掲げる「未来につながる街づくり」「豊かな時の育み」をめざし、一人ひとりのライフスタイルに合わせ生活全般をサポートできるライフカンパニーを目指して参ります。

●新しいコンセプト、プログラム、サービスへの挑戦

2016年秋以降、様々な新規プログラムや店舗展開を予定しています。10月より、忙しい現代社会の中、短時間で効率的なトレーニングを可能とする「HIIT」プログラムの導入をはじめ、パナソニック株式会社のフィットネス向けクラウドサービスを利用した、アプリ連動型パーソナルトレーニング、「短期集中パーソナルダイエットプログラム」、健康維持・体力向上など様々な目標に対してなりたい自分をつくる「パーソナル会員フルタイムコース」の導入。

さらに週約500本のプログラムや様々な施設・サービスを国内最大級のスケールで提供することで毎日でも通えるフィットネスクラブとして「メガロス立川」のリニューアルオープンを予定しています。

■ 本件に関するお問合せ窓口 ■

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 総務部 広報担当
吉野・柳田

TEL: 03-5334-8600 FAX: 03-5351-3700

URL : <http://www.megalos.co.jp/>