

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年11月10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

## 40代からの身体の変化に合わせたボディラインや姿勢改善 11月11日より、新サービス「マシンピラティスパーソナル」を開始

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、「街の健康インフラ」として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。

この度、新しいサービスとして「マシンピラティスパーソナル」を2023年11月11日(土)より町田店、白金台店にて開始することをお知らせいたします。また、町田店では11月11日(土)から、体験受け入れを開始いたします。



### ◆40代からの体型や心身の変化に合わせ、トータルで美と健康・リラックスをご提案

男女ともに40代を過ぎると「疲れやすい」「体型がくずれてきた」と感じやすくなり、特に、女性は40代から50代にかけて、「ゆらぎ期」を迎え、急激に女性ホルモンの分泌が減少します。これにより、自律神経が乱れ、ホットフラッシュや肩・腰の痛み、むくみ、冷え、イライラ、痩せにくくなるなどの「更年期障害」の症状に悩む方も少なくありません。※1 そういったお悩みを改善したい方を対象に、ピラティスで自律神経の調整や体幹を鍛えていくことで、代謝を促し、心身ともにみずみずしい美しさを目指すためのサービスとして、「マシンピラティスパーソナル」をご準備しました。

「マシンピラティスパーソナル」は集団レッスンではわかりづらい身体の動かし方をマンツーマンだからこそお伝えし、また、AI 姿勢分析による姿勢診断を取り入れ、身体の歪みや部位の問題点を確認しながらリフォーマー(ピラティス専用マシン)を使用し、身体に負荷が少ない動きで無理なく安全に始められ、初心者の方におすすめです。

プライベートな個室空間で、他の方の目を気にすることなくレッスンに集中でき、肩こり・腰痛改善・お通じの改善など、健康的な身体へ導きます。その他にも、美容に特化したショートプログラムへのご参加、マッサージチェア、スパ・サウナ利用(白金台はシャワーのみ)も可能となり、美容・健康・リラックスをトータルでお楽しみいただけます。

※1 女性のライフステージと健康の特徴 <http://w-health.jp/introduction/lifestage/>

現代女性の健康問題 <http://w-health.jp/introduction/contemporary/>

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

# PRESS RELEASE

## ◆「マシンピラティスパーソナル」概要

完全プライベートな空間でマシンピラティスを使用したパーソナルレッスンです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。肩こり、腰痛にお悩みの方、姿勢改善をしたい方、年齢とともに身体のラインが気になる方におすすめのプログラムとなっております。

【レッスン時間】：50分／回

【価格】：7,150円（税込）／回 体験 3,850円（税込）／回

【実施店舗】：町田店、白金台店

【その他】：マシンジム、他ショートレッスン、マッサージチェア、スパ利用が可能 ※白金台はシャワーブースのみ

【URL】：<https://www.megalos.co.jp/contents/personal/pilates/>

## ◆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>(2022/4)スポーツを軸とした新しいアフタースクールの形に挑戦。メガロス、子ども向け事業を拡大</p> <p>(2023/6)幼稚園事業へ参入。ハイソング幼稚園「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>(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>(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)メガロステラセ納屋橋店でコ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をサポートを強化。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組む～</p> <p>(2023/2)小金井市と高齢者等の見守りに関する協定を締結～高齢者の安全や健康増進に取組む</p> 	<p>(2022/11)女性活躍推進法に基づく認定マーク 最高位の「えるほし(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> 

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