

2023年11月28日  
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

## 東京都「だれでもフィットネス」動画配信 メガロストレーナーが考案&出演

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（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、東京都より2023年11月28日に配信されました「だれでもフィットネス」の動画制作に協力いたしました。



### ■ 撮影協力の背景

メガロスではコーポレートメッセージに「美しく 強く 健やかに」を掲げ、健康の新たな価値を提供し続ける企業として、スポーツクラブ事業を始めとする様々なサービスを通じウェルネス事業を展開し、東京都スポーツ推進モデル企業としても選出されております。

今年はメガロスが日頃から実施しているキッズスクールやシニアを対象にしたレッスンが動画制作事業者として選定され、協力する運びとなりました。

### ■ 「だれでもフィットネス」詳細

「だれでもフィットネス」はお子様とシニア向けに考案された、ご家族で無理なく毎日運動を継続していただける内容の動画です。

気軽に誰でも楽しめるフィットネスをコンセプトに、いずれも3分程度の短時間で楽しめる動画を目指しました。お子様向けはメガロスキッズスクールのひとつ「子どもの運動センスを伸ばすミライク（体育スクール）」のクラスを担当しているトレーナーが実際に運動の基礎となる動きで「スキマ時間で楽しめる親子体操」を考案しました。

また、シニア向けは音楽に合わせ、楽しくダンスをしながら運動ができることをコンセプトに、無理のない範囲で楽しく継続していただける動き「リズムダンス」を考案しました。

<親子向け動画のポイント「スキマ時間で楽しめる親子体操」>

- ・親子で楽しめるおうちトレーニング
- ・全身を動かしながら柔軟性を高めていきます。
- ・チャレンジポーズもご家族でお楽しみいただけます

<シニア向け動画のポイント「リズムダンス」>

- ・リズムに合わせて楽しみながら全身を動かしていきます
- ・ダンスが苦手な方でも様々な動作を取り入れながら運動ができるようになっていきます
- ・脚のステップを取り入れることで、脚の筋力を高めていきます
- ・徐々に動きが増えていきますので、記憶を使うことで脳の活性化を目指しています

■ 「だれでもフィットネス」視聴可能先

・YouTube チャンネル「スポーツ TOKYO インフォメーション」

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLbPYTdHEpoHF0Gakm0XiDAMICLiMMfRGo>

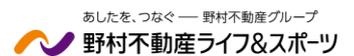
<他 動画制作連携事業者>

- ・スポーツクラブ NAS 株式会社
- ・株式会社東急スポーツオアシス
- ・株式会社ティップネス

#### ◆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。近年では、法人様に向けた健康経営のためのオンラインフィットネス、健康セミナーが人気です。

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



【本件に関する問い合わせ先】

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

広報担当：佐藤

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