

PRESS RELEASE

2017年2月17日

報道関係者各位

野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

プレミアムフライデーのフィットネス利用を促進！ 野村不動産ライフ&スポーツが提唱する新たな取り組み 「フィットネス・フライデー」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（取締役社長：大橋 充）は、経済産業省が官民連携で推進する「プレミアムフライデー」にあわせ、フィットネス習慣化への新たな取り組みである「フィットネス・フライデー」を提唱します。プレミアムフライデーにいつもとは違ったフィットネスメニューを提供し、ビジネスモードから充実した休日モードへとスイッチを切り替える、新しい金曜日の過ごし方を提案していきます。



～フィットネス・フライデーとは～

毎月最終金曜日の「プレミアムフライデー」に様々なプログラム体験会や催しを実施します。働く世代の運動不足や心の健康に注目し、ウィークデイで蓄積された心身の疲労をフィットネスでリセットする金曜日を提案します。「メガロス」オリジナルの女性の輝きを演出するスタイルアッププログラムや、世界の一流企業がビジネスに取り入れていることで話題のマインドフルネス瞑想等を開催し、週末のデートや家族とのプライベートタイムを、思いきり楽しむココロとカラダに整えることを提案します。

月に一度のプレミアムフライデーをきっかけに、その後は毎週金曜日を「フィットネス・フライデー」として、継続的なフィットネス利用を促進します。

実施プログラム例

◆マインドフルネス瞑想

座禅や呼吸法を取り入れた「今の瞬間」に集中するストレス対処法の一つです。集中力を高め、創造性を引き出すとされ、近年アメリカを中心に一大ムーブメントを起こしており、世界の企業が導入を進めています。「頭と心の休息」のプログラム提供により、週末に向けたリフレッシュを実現します。

その他にも、一部店舗で「親子でレッスン！パパママ泳いで運動コース」（葛飾、他）の開催など、週末に親子でフィットネスを通じたコミュニケーションの場を提供するイベント等も実施していきます。さらには、気軽に通って習慣化できる、毎週金曜日のみ利用できる会員種別の導入を新たに検討するなど、金曜日のフィットネス利用の提唱を進めていきます。

実施店舗：金曜日営業の7店舗（錦糸町24、三鷹24、武蔵小金井、立川/南館、鷺沼、相模大野、浦和パルコ）


■ 本件に関するお問い合わせ窓口 ■

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/>

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ