

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2023年9月21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

1980～90年代をプレイバック！音楽を楽しみながら、誰でも気軽に楽しめる  
**新エクササイズプログラム「WORKOUT-hitsong-」10月1日（日）より開始**  
**9月22日（金）対象店舗にて無料体験会も開催**

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、1980～90年代のヒットソングをベースにメガロスオリジナルリミックスの音楽で、初心者でも楽しみながらストレッチや有酸素運動、筋トレなどをバランスよく取り入れた新プログラム「WORKOUT-hitsong-」を2023年10月1日（日）より開始いたします。プログラム開始に先駆け、9月22日（金）には対象店舗にて無料体験会を実施いたします。



## ◆ヒットソングで気分を上げて楽しめるエクササイズ！季節の変わり目の体調不良の対策にも！

厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」<sup>※1</sup>によると、運動習慣のある方（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している方）は40代の男女は10%台、50代の男女は20%台と低い割合となっています。当社は、40～50代の運動習慣のないミドル世代に向けて、初心者でも気軽にやってみたいと感じていただけるよう、ミドル世代の青春時代に流行ったヒットソングを活用した新たなエクササイズプログラム「WORKOUT-hitsong-」を2023年10月1日（日）より開始いたします。

「WORKOUT-hitsong-」では、1980～1990年代の昭和から平成にかけてのヒットソングを当社オリジナルでリミックスしています。気分を盛り上げながらストレッチやダンスエクササイズ、筋トレ、有酸素運動と幅広い運動をインストラクターとともに楽しみながら行うプログラムです。

※1：厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」運動習慣者の状況 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

## ◆「WORKOUT-hitsong-」概要

レッスン時間：30分/回

実施店舗：メガロス 33 店舗（メガロスゼロプラス恵比寿、メガロス日吉、メガロス納屋橋は未導入）

プログラムで使用する曲：1985年～1995年の昭和から平成にかけて、洋楽から邦楽までのヒットソングを中心にメガロスでオリジナルリミックスした曲を使用します。

## <プログラム構成>

- ① ウォーミングアップ：1980～90年代のヒットソングをBGMで使いながら、ダイナミックなストレッチ
- ② シンプルエクササイズ：誰もが耳にしたことがある邦楽ヒットソングと共に楽しく簡単なダンスも含む有酸素運動
- ③ 部位トレーニング：洋楽ヒットソングに合わせて楽しく筋トレ
- ④ 自重でエクササイズ：シンプルな動きを繰り返して行う有酸素運動
- ⑤ クールダウン：洋楽ヒットソングに合わせてながら、自分の体と向き合いクールダウン



## ◆先行無料体験会

10月1日（日）からのプログラム開始に先駆けて、メガロス各店で無料の体験会を実施いたします。初めて方でもご気軽にご参加頂けます。（事前予約制）

- ・ 日程：9月22日（金）
- ・ 実施店舗：八王子店、立川店、武蔵小金井店、田端店、錦糸町店、本八幡店、柏店、草加店、大和店、横浜天王町店、上永谷店、町田店、千種店、
- ・ 予約方法：店舗HP、お電話

## ◆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

あしたを、つなぐ

野村不動産グループ

# PRESS RELEASE

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 バイリンガル幼稚園「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>(2022/6)シニア向けスクール開講 プレイル予防、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「新ビラティス」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> 

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