

PRESS RELEASE

報道関係者各位

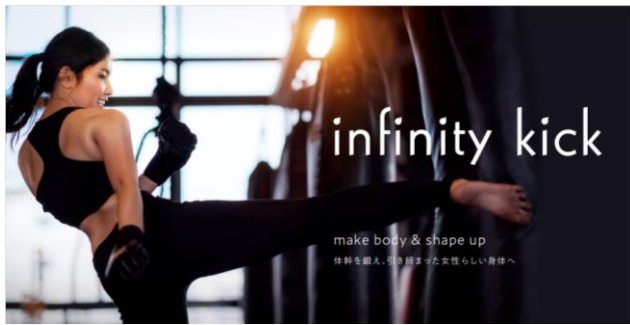
2022年10月13日
野村不動産ライフ&スポーツ株式会社

リリースカテゴリ

ウェルネス

女性の美と健康をサポートする新プログラムを新たに発表 メガロス史上最も過酷な「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

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）は、新たに女性専用プログラム「インフィニティシリーズ」として、暗闇キックボクシングプログラム「インフィニティキック」と、ピラティスプログラム「インフィニティフロー」の2種を展開します。



メガロスではこれまで、女性専用のスタジオ&ジムである「メガロスフレ」や女性専用のスタジオ「ACTY Base」などを展開し、女性特有の様々なニーズに応えるプログラムや設備を展開してきました。メガロス全店の中でも20～30代の女性に15分～20分の短時間プログラムが一番人気となっており、男性の目を気にせず、短時間で効率よく運動ができることが人気の理由です。「もっとハードに効率よくやりたい」「女性らしい身体づくりをしたい」「姿勢改善したい」というお客様のお声から、この度「インフィニティシリーズ」として、女性専用プログラムを新たに2種展開し、女性の美と健康をさらにサポートしてまいります。

◆メガロス史上最も運動負荷が高く過酷な、暗闇キックボクシング「インフィニティキック」


「インフィニティキック」は、暗闇で最新の音楽と光を駆使しながら非日常空間で行うキックボクシングのプログラムです。キックボクシングとHIIT（High Intensity Interval Training：高強度インターバルトレーニング法）を組み合わせることにより、短時間で効率よくトレーニングすることが可能で、日ごろの疲れを吹き飛ばしストレス発散にも繋がります。HIITトレーニングはジョギングなどに比べておよそ6倍の脂肪燃焼効果が期待できます。

◆ピラティスにしなやかな動きを組み合わせ、じっくり身体を整える「インフィニティフロー」

「インフィニティフロー」は、ボディラインが気になる女性のためのピラティスエクササイズです。ホットスタジオ（※）で最新チャート曲に合わせて45分間じっくりと行うことで、姿勢のゆがみを整えしなやかにアンチエイジングな身体をつくります。

※ルフレ店のみ、メガロス店は常温

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

PRESS RELEASE

◆11月23日（水・祝）先行無料体験会実施（メガロス各店にて）

12月1日（木）からの全店導入に先駆けて11月23日（水・祝）に、メガロス各店で体験会を実施いたします。はじめての方でもお気軽にご参加いただけます。（事前予約制）

予約方法：各店 HP よりご予約ください（参加無料）

◆インフィニティシリーズ 概要

【インフィニティキック】

暗闇で最新の音楽と光の演出をしながらキックボクシングを実施します。キックボクシングと HIIT（High Intensity Interval Training：高強度インターバルトレーニング法）を組み合わせることにより、短時間で効率よくトレーニングすることが可能です。また、暗闇のため他の人の視線を気にせず全力で取り組むことができます。

キックボクシングは部分的な筋肉だけでなく全身を使うため、あらゆる筋肉をバランスよく鍛えることができます。サンドバックを全力でパンチやキックする際に、二の腕や背中、肩周り、ふくらはぎ、太ももの筋肉を鍛えられるほか、体幹トレーニングにも効果的です。さらにキックボクシング特有の「ひねり」と「ねじり」の動きにより、腹回りと腰回りに負荷を与え、ウエストのくびれにつながります。

■レッスン時間：20分/30分 ※店舗により異なります

■強度：★★★★★

■難易度：★★★

■期待される効果：ボディメイク（くびれ、美尻）・シェイプアップ・体幹強化・ダイエット・ストレス発散

■導入店舗：10月13日（木）～ACTY Base 錦糸町、ACTY Base 立川

12月1日（木）～メガロス全店

※メガロスフレ恵比寿、メガロスフレみなとみらい、メガロスフレ麻布十番除く

■URL：<https://www.megalos.co.jp/contents/infinitykick/>

【インフィニティフロー】

ボディラインが気になる女性のためのピラティスエクササイズ。骨格を整えながら代謝を上げ、痩せやすい身体づくりや姿勢改善を目指しています。

■レッスン時間：45分

■強度：★★

■難易度：★★★

■期待される効果：ボディメイク・ダイエット・姿勢改善・柔軟性向上


■導入店舗：10月13日（木）～メガロスフレ心斎橋

11月1日（火）～メガロス日比谷シャンテ、メガロス白金台、ACTY Base 錦糸町、ACTY Base 立川

12月1日（木）メガロス全店

■URL：<https://www.megalos.co.jp/contents/infinityflow/>

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

PRESS RELEASE

◆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、運動能力の基礎が形成される3～8歳の子どもを対象とした、様々な動きを楽しみながら子どもの潜在能力を目覚めさせ、将来の可能性を無限に広げる「ミライク」体育スクールを運営しております。

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

