

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2018年2月7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			
都市型コンパクトタウン	都市再生・地方創生	グローバルへの取組み	不動産テック
働き方改革	健康・介護コース	社会課題	定期報告・レポート

～「暗闇ボクシング」、「マシンエリア」導入でさらに進化する～  
都心女性が望む、自由な美を  
「メガロスルフレ 恵比寿」が2月7日よりリニューアル！

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：大橋 充）は2018年2月7日より、女性専用フィットネススタジオ「メガロスルフレ 恵比寿」に新たなサービスメニューを追加し、グレードアップオープンいたします。近年注目を集めている暗闇ボクシング「VOLTBOX（ボルトボックス）」や、“究極のセルフストレッチ”をコンセプトにした「ボディメトリクス」をマシンジムエリアに導入し、女性のココロとカラダをより輝かせるジムにリニューアルいたします。



## ～求められていた「暗闇フィットネス×ボディメイク×女性専用」追加でグレードアップ～

「メガロスルフレ 恵比寿」は、“女性が輝く（Reflet ルフレ）ライフスタイルの提供”をコンセプトに、ポジティブなトレーニングだけではなく、女性特有の不調や悩み（不定愁訴、PMS等）の解消を目的とした婦人科医開発・監修したプログラムを提供する、2016年6月にオープンした女性専用フィットネススタジオです。

今回新たなメニューとして「暗闇ボクシング」や「マシンエリア」を追加します。近年流行の暗闇フィットネスを、女性専用施設で展開することで、エクササイズ前後の時間まで配慮された環境が整い、魅力を最大限に提供できます。また、マシンを使ったハードなボディメイクも男性の視線を気にせずに行うことができます。

女性特有のカラダのリズムに寄りそうオリジナルのプログラムを受けられるだけでなく、海外で話題のワークアウトをいち早く取り入れ、しばられない美しさ、夢中になれる爽快感を得られる WOMEN'S STUDIO & GYM に、メガロスルフレ恵比寿はグレードアップオープンします。

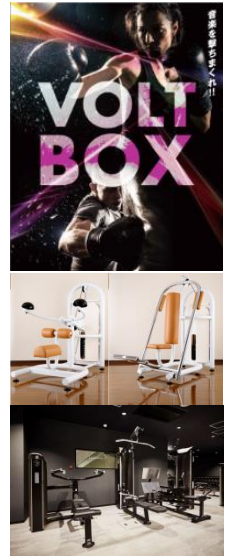
あしたを、つなぐ

# PRESS RELEASE

## <メガロスフレ 恵比寿 新サービス詳細>

### ◆暗闇で行う「VOLTBOX（ボルトボックス）」

クラブのようなBGMと暗闇演出空間の中、シンプルで本格的なコンビネーションでサンドバッグにパンチを打込むボクシングプログラムです。脂肪燃焼、体力、持久力、コーディネーション能力の向上が期待できます。（一般社団法人フィットボクシングジャパンとの共同開発）



※イメージ

### ◆マシンジムエリアの増設「ボディメトリクス」の導入

「ボディメトリクス」は“究極のセルフストレッチ”がコンセプトで、身体の神経・血管・内臓・筋肉・関節をストレスフリーに導くことを最大の目的としています。肩甲骨の柔軟性を高める「ソラシク・ライズ」、胸部周辺の筋肉を伸ばせる「ソラシク・エクスペンション」、股関節周辺の柔軟性を獲得する「コクサ・エクスペンション」、ハムストリングスと股関節を強化する「レッグ・エクスペンション」の4マシンを導入予定です。また流行りの「ボディメイク」できるマシンも多数導入致します。



## ～その他「メガロスフレ 恵比寿」のおすすめプログラム～

### ◆最新の体幹プログラム「サーフエクササイズ」

海面のような不安定なフィットネス用サーフボードを利用して、身体の機能向上に役立つ新感覚のトレーニングです。海辺をイメージさせる音楽でリラックスしながら、サーフィンの動きを体幹強化に役立て全身を引き締めます。



### ◆女性のためのオリジナルプログラム「Gaze」

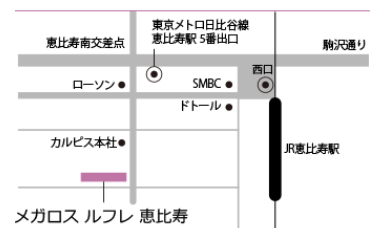
婦人科ドクター監修のもと生まれたプログラムで、女性が気になる「美脚」「美尻」のエクササイズ、心を静め無心に導く「マインドフルネス瞑想」など多岐に渡ります。複数のリアライメントエクササイズ（姿勢を整える動き）や、自らの筋肉の動き・状態そのものに意識を向けた自重エクササイズも取り入れ、骨盤の歪みを整え、関節周りの筋肉を活性化させます。



## <メガロスフレ 恵比寿 施設概要>

住 所 東京都渋谷区恵比寿南 2-4-4 B1  
営業時間 【月～金】7:00～23:30  
【土】7:00～18:30  
【日祝】8:00～18:30 ※毎月5日が休館日  
最 寄 駅 JR 山手線 恵比寿駅西口から徒歩 5 分、  
東京メトロ日比谷線恵比寿駅 5 番出口から徒歩 3 分  
ホームページ [http://www.megalos.co.jp/ebisu\\_reflet](http://www.megalos.co.jp/ebisu_reflet)

## <案内図>



### ■ 本件に関するお問い合わせ窓口 ■

メガロス広報事務局 担当：丸橋、伊東  
TEL.03-6427-1827 FAX.03-6701-7543  
Mail:info@kartz.co.jp

あしたを、つなぐ