

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2020年7月31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

京都エリア初！京都・河原町三条に 女性専用ダイエットスクール「Dieto」9月1日誕生！ 8月20日より体験会スタート

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）は京都・河原町三条において女性専用ダイエットスクール「Dieto（ディエート）」を2020年9月1日にオープンすることとなりましたので、お知らせいたします。



～超絶楽しい、シェイプアップを実現～

◆「短時間で効率的にダイエット」は一人だと続かない

「Dieto（ディエート）」は地下鉄東西線「京都市役所前」駅より徒歩1分という好立地に、週1回60分のダイエット特化型スクールとして誕生する新しいスタイルの女性専用ジムです。

「Dieto」は「パーソナルトレーニングで早く効果を出したい」、「ジムは一人だと続かない」、「忙しくてジムに行けない」という人におすすめです。週1回60分クラスにマイトレーナーがつき、スクール生8名と一緒にダイエットトレーニングを盛り上げていきます。トレーニングは「HIITトレーニング」を取り入れおり、ジョギングなどに比べておよそ6倍の脂肪を燃焼し、ワークアウト後も脂肪が燃え続ける効果が期待できます。また、100㎡超の広さを確保しているためフィジカルディスタンスを保つとともに、ブラックライトやカラーライトが非日常的な空間を演出し、60分のトレーニングに集中できる環境を整えております。また、併設の女性専用スタジオ&ジム「メガロスフレ河原町三条」で人気のハンモックプログラムやサーフエクササイズ、ホットヨガ、女性らしいボディラインをつくるためのトレーニングマシンが利用可能なプランもご用意しております。

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆サービス詳細

週 1 回 60 分のスクール制で通う日を決められるから続けられる！

一人だとツライトレーニングも仲間がいれば乗り切ることができます。100㎡超のエリアを8名で広々と利用し、フィジカルディスタンスを保ちます。また、マイトレーナーが60分、効果的なトレーニングをサポートしていきますので、パーソナルトレーニングで効果をいち早く出したい、ジムで個人だと続かない人におすすめです。また、女性の様々な悩みに寄り添い、継続できるダイエットをサポートいたします。

アフターバーンを促す「HIIT トレーニング」

HIIT トレーニングとは40秒全力で動き、20秒休息することを6セット繰り返すトレーニングです。ジョギングなどに比べて約6倍の脂肪を燃焼し、ワークアウト後も脂肪が燃え続ける効果が期待できます。

(トレーニング例)

・バトルロープ

2本の長い縄を波打つように動かし続ける為、**全身の筋肉を効率よくバランス良く鍛える**事ができます。

・ケトルベル

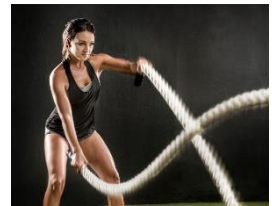
ダンベルと異なり、重心が握る部分から離れている事により、扱うときに不安定な状態になり**脂肪燃焼効果が増大**、インナーマッスル強化や心肺機能向上が期待できるツールです。

・ジャンプ

瞬間的に大きな力を発揮し、短時間で心拍数を高め、**多くのカロリー消費**が期待できます。

・自走式トレッドミル

自然に回転する自走式トレッドミルの上での運動です。お尻や太ももなど下半身の筋肉への刺激が強く短時間で心拍数を上げ、**効率的なカロリー消費と脂肪燃焼効果**が期待できます。



◆感染症予防対策

安心して安全にダイエットスクールを受講いただけるよう、感染症予防対策を以下のとおりに実施いたします。

1. 定員8名の厳守（100㎡超のエリアを8名で広々と利用しフィジカルディスタンスを保ちます。）
2. ハードな運動をしても息苦しくならないフェイスガードまたはメガロスオリジナルマスクの着用
3. ワークアウト後は必ずトレーニングツールの除菌作業の実施
4. 抗菌トレーニンググローブ着用
5. 24時間換気システム、抗ウイルスフィルターの設置

あしたを、つなぐ

PRESS RELEASE

◆8月20日（木）より無料体験会スタート

「Dieto」オープンに先駆け、オープン前にプログラム体験会を実施いたします。また、WEB 先行入会予約や店頭での入会受付も実施しております。

体験会詳細

期間	8月20日（木）～31日（月）
体験料	無料
申込 URL	https://secure.megalos.co.jp/m?f=25497

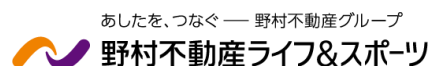
◆Dieto 施設概要

住 所	京都府京都市中京区三条上る恵比須町 429 番地 2 ココルビル B1F
営業時間	平日 9:00～22:30 土日祝 7:30～20:00 休館日 毎月 5・15・25 日
ア ク セ ス	地下鉄東西線「京都市役所前」駅 2 番出口より徒歩 1 分 京阪本線「三条駅」6・7 番出口より徒歩 3 分
ホームページ	https://www.megalos.co.jp/kawaramachisanjo_reflet_dieto/

◆野村不動産ライフ&スポーツについて

「顧客満足を感じと喜びに変える」という企業理念のもと、様々な地域にて直営 45 施設の運営を行うとともに、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の枠を超えた生活全般にわたる新たなサービスの提供を行い、日々の生活と人生の充実に寄与する企業となることを目指しております。

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



◆当社の感染予防対策についての詳細はこちら

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