

# PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年7月26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・介護ニーズ

社会課題

定期報告・レポート

## 暗闇×音楽フィットネス「VOLT シリーズ」から新プログラム登場 『VOLTSWEAT』を8月1日よりメガロス 22 店舗で導入 短時間で脂肪を燃焼させることで、全身のシェイプアップを実現

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、暗闇×音楽を融合させたエンターテインメントフィットネス「VOLT シリーズ」の最新作として、全身を15分という短時間でシェイプアップできる新プログラム、『VOLTSWEAT（ボルトスウェット）』を8月1日（日）から22店舗にて導入いたします。




### ■『VOLTSWEAT』とは

本プログラムは、女性専用で暗闇の中、バトルロープ、ケトルベル、ウォーターバッグなどのトレーニングツールを使う、インターバルトレーニングです。日常では得ることのできない刺激を体中に与え、ヒップ、背中、二の腕、ウエスト等に効果が期待されます。また、短時間で様々なツールを使い、効率よく動くため、15分間のトレーニングでも脂肪燃焼をし、全身のシェイプアップを実現できます。

プログラム中の楽曲は、ヒップホップや R&B などの音楽 CD・レコードを中心に販売するクラブミュージック専門店であり、日本のヒップホップ流行の牽引役となった、「マンハッタンレコード」が手掛けております。人気のクラブミュージックとフィットネスを掛け合わせることでクラブのような音と光の空間を演出しています。ハードなトレーニングではあるものの単に「キツイ」だけではなく、エンターテインメントのように「楽しむ」ことができ、従来のフィットネスとは一線を画すプログラムとなっています。

あしたを、つなぐ

 野村不動産グループ

# PRESS RELEASE

## ■プログラム内容（女性専用）

～トレーニングツールを使った 15 分間のインターバルトレーニング～  
バトルロープ、ケトルベル、ウォーターバッグ、ウォーターバック、  
メディシンボール、なわとびなど、様々なトレーニングツールを使うことで  
程よく息があがり、短時間で脂肪燃焼ができるプログラム。  
暗闇の中で自分自身の動きに集中でき、達成感と没入感を味わえます。



## ■期待できる効果

- 全身の筋肉に負荷をかけてヒップ、背中、二の腕、ウエスト等の引き締めといったボディメイク
- 短時間でのエネルギー消費
- 大量に汗をかくことで老廃物の排出

## ■導入店舗（22 店舗）

大和店、八王子店、立川（北・南）店、吉祥寺店、横浜天王町店、武蔵小金井店、神奈川店、町田店、田端店、  
調布店、千種店、綱島店、錦糸町店、市ヶ尾店、鷺沼店、三鷹店、葛飾店、相模大野店、中延店、本八幡店、  
くずはモール店


## ■URL

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

## 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  
47 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。

<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