

2021 年 12 月吉日

報道関係各位

株式会社トゥエンティーフォーセブン

「24/7 Online Fitness」による寅づくしの新年スペシャルレッスン！**～「丑」から「寅」へ意識チェンジ～****コロナ太り×正月太り対策、高強度プログラムのサーキットに「トラ」イ**

株式会社トゥエンティーフォーセブン（代表取締役社長 小島礼大、本社：東京都港区、以下「24/7」）が運営するライブレッスン型オンラインフィットネスサービス「24/7 Online Fitness」（URL：<https://bit.ly/32wzSGS>）が、お正月特別オンラインレッスンとして、コロナ太り×正月太り対策のための「正月特別レッスン 高強度“虎”サーキットに『トラ』イ」を開催いたします。



「24/7 Online Fitness」は、約 8 万人(*1)のダイエットを成功させた実績を誇るパーソナルジム「24/7 Workout」のプロインストラクターによるライブレッスンを、オンラインで受けられるサービスです。ダイエットに効果的なエクササイズを、自宅にいながら、まるでジムに通っているような感覚で受けることができるため、おうちに居ながらも本格的なフィットネス体験ができるとご好評を頂いております。

(*1) 2021 年 1 月末時点でのセッション 1 回以上受けた方の累計入会者数。途中解約・全額返金者も含む

クリスマスや年末年始といったイベントを経て新年を迎えた今こそ、「丑（牛）」年にゆったりした意識で養われたわがままボディに別れを告げ、「寅（虎）」のようなアクティブなマインドと引き締まった身体を手に入れてもらうべく、ハードなサーキットプログラム「正月特別レッスン 高強度“虎”サーキットに『トラ』イ」を1月上旬に4回無料開催いたします。

また、ライブレッスンの他に、「正月特別レッスン 高強度“虎”サーキットに『トラ』イ」よりも強度を1つ下げたサーキットプログラム動画の無料開放も行います。ライブレッスンに不安がある方でも、レッスンを受ける前に毎日サーキットプログラムにトライできる環境を提供いたします。

さらに、「開運お年玉企画」として、24/7 DELI&SWEETS「低糖質どら（寅）焼き」をライブレッスンに参加いただき、24/7 Online Fitness 公式Instagramアカウントをフォローの上、専用ハッシュタグをつけて写真または動画を投稿してくださった方の中から抽選で50名様にプレゼントいたします。

新年の走り出しを「寅（虎）」のように気持ちよく過ごすために、おうちでできるオンラインライブレッスンにぜひご参加ください。



・公式 Instagram アカウント

<https://www.instagram.com/247onlinefitness/>

<レッスン概要>

【日時】

- ・ 1月3日（月） 17:00～
- ・ 1月8日（土） 10:00～
- ・ 1月9日（日） 15:00～
- ・ 1月10日（月） 12:15～

※録画動画無料開放は、1月2日（日）～10日（月）に実施

【トレーニングメニュー】

- ・ ウォーミングアップ
- ・ サーキットトレーニング Part①（4種目×2セット）
- ・ サーキットトレーニング Part②（4種目×2セット）
- ・ タバタ式トレーニング（4種目×2セット）
- ・ クールダウン及びダイエット Tips 紹介、Q&A

今回のために、高強度のサーキットトレーニングやタバタ式トレーニングを取り入れた、特製「虎メニュー」をご用意いたしました。これらのトレーニングは、強度が高く、一度はプログラムから外されたトレーニングメニューを復活させたもので、コロナ太りや、正月太りが気になる方に非常に効果的なプログラムになっております。トレーニングの強度自体は高いですが、インストラクターがそれぞれの動きを分かりやすく解説しながら、積極的に声掛けをしますので、初めての方でも無理なくトライしていただけます。また、インストラクターから「丑（牛）」にならないための、簡単に生活に取り入れられるお正月にちなんだダイエット Tips をレッスンの中でご紹介いたしますので、レッスン中だけでなく継続的にダイエット意識を高めることができます。

◆サーキットトレーニング：複数の種目を組み合わせて行うトレーニングプログラムの総称です。複数の種目を連続して行うことで、短期間での脂肪燃焼効果や、心肺機能の向上が期待できます。

◆タバタ式トレーニング

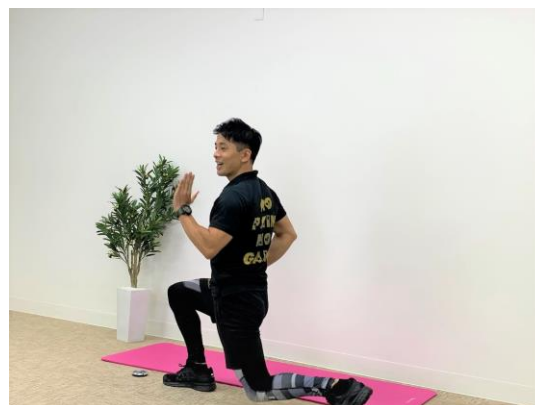
タバタ式とは、サーキットトレーニングの一種であり、20 秒間の動作、10 秒間の休憩を合計 8 ラウンド行うプログラムです。

タバタとは、立命館教授の田畑泉氏のことであり、科学的に効果を証明したトレーニング方法は「タバタ・プロトコル（タバタ式トレーニング、タバタトレーニング）」と呼ばれ広く認知されています。

【レッスン時間】

レッスン：35 分＋クールダウン及びダイエット TIP s 紹介、Q&A：5 分

※本レッスンは、ZOOM ウェビナー方式での実施となります。



本レッスンは、メディアの方の取材・参加可能です。

事前申し込みが必要となりますので、メディア取材希望の方は、下記メールアドレスにご連絡ください。

＜メディア参加希望の方はこちら＞

株式会社トゥエンティーフォーセブン PR 事務局（アウル株式会社内）

TEL：03-5545-3888 FAX：03-5545-3887 MAIL：247-ml@aur.co.jp

■24/7 Online Fitness

外出を控えることや在宅勤務が続く、運動不足だけど、自宅での自主トレーニングが続かない方や、今までは外でトレーニングをしていたが躊躇するという方、自宅でもしっかりとトレーニングしたい方にも最適なプログラムをご用意しています。スマートフォン、PC、タブレットでプロインストラクターと繋がり、自宅で楽しく、効率的に理想のカラダを作るサポートをしています。「24/7 Online Fitness」の主な魅力は3つあります。



Point 1.一会員申し込み手続きから予約、レッスンの受講までが全てオンラインで完結

すべてオンラインで完結するため、with コロナ時代でも自宅で安心してトレーニングをしていただくことが可能です。また、自宅だからこそ人目を気にせず集中してトレーニングをしていただけることも長続きしやすい秘訣。

Point 2.ーライブレッスンならではのサポート

オンラインレッスンは、自宅で一人黙々と体を動かすイメージが多いのではないのでしょうか？一人でのトレーニングはモチベーションを保つことが難しく、ついサボりがちになってしまいますが、「24/7 Online Fitness」のライブレッスンは予約制で、さらに、プロインストラクターが正しいフォームでトレーニングできているかをチェックしてくれるため、臨場感をもってトレーニングを楽しんでいただけます。

Point 3.ー自身のトレーニング目標に応じたプラン選択が可能

ご自身のダイエットやボディメイクの目標に合わせて、レッスンの回数を選んでいただくことが可能です。月額料金をお手頃な価格で設定しているため、気軽に自宅トレーニングを始めていただけます。

【24/7 Online Fitness 料金体系】

・スタータープラン（週1プラン）月額 3,980 円（税込価格 4,378 円）

月4回のレッスン+トレーニング動画見放題

・ベーシックプラン（週2プラン）月額 4,980 円（税込価格 5,478 円）

月8回のレッスン+トレーニング動画見放題

・プレミアムプラン 月額 6,980 円（税込価格 7,678 円）

1日1回のレッスン+トレーニング動画見放題

■会社概要

株式会社トゥエンティーフォーセブン

代表者：代表取締役社長 小島礼大

設立：2007年12月28日

本社：東京都港区愛宕2-5-1 愛宕グリーンヒルズ MORI タワー36F

URL：<https://247group.co.jp/>

事業内容：パーソナルトレーニングジムの運営、WEB サービスメディア、AI 事業、ほか健康関連商品の販売とマーケティングを軸に事業展開を開始。2012 年には「3 食食べるダイエット」をメソッドの一つとした完全個室マンツーマンのパーソナルトレーニング事業「24/7 Workout」（2021 年 12 月時点 65 店舗）を展開し、2019 年 11 月に東証マザーズ上場。2020 年 3 月に、低糖質食品事業を本格的にスタートし、「パーソナル事業」「AI 事業」「EC での食品販売事業」の三位一体のビジネスモデルで、相互に得られる知見と情報のシナジー効果を発揮しながら新たな価値の構築に取り組んでまいります。

<一般のお客様からの商品に関するお問い合わせ先はこちら>

株式会社トゥエンティーフォーセブン

info@247deli.jp

<本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先はこちら>

株式会社トゥエンティーフォーセブン／PR 事務局（アウル株式会社内）

TEL：03-5545-3888 FAX：03-5545-3887 MAIL：247-ml@aur.co.jp

以 上