

報道関係各位

株式会社トゥエンティフォーセブン

一番「痩せにくい」季節到来。24/7 Workoutで夏太り対策を！

株式会社トゥエンティフォーセブン（代表取締役社長 小島礼大、本社：東京都港区）が全国に展開するパーソナルトレーニングジム「24/7 Workout」は、2024年6月1日から7月31日まで「まだ間に合う！ かけ込みサマーキャンペーン」を期間限定で実施しております。



累計10万人(*1)以上のダイエットを成功させ、全国展開89店舗(*2)以上の実績を誇る24/7 Workoutは、「全人類を人生史上最高の身体に導く」を理念に掲げ、3食しっかり食べて痩せるパーソナルトレーニングジムです。

完全個室のマンツーマン指導により、お客様一人ひとりの体質や目的に合わせてカスタマイズされたトレーニングプログラムを提供することに重点を置き、お客様が目指す理想の体型や健康状態に向けて最適なサポートを提供しています。

トレーニング内容は全てオーダーメイドでご提供するため、運動初心者の方にもご好評をいただいております。

(*1) 2024年2月末時点でのセッションを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

(*2) 2024年6月時点

■一年で最も基礎代謝量が下がる季節は「夏」！

基礎代謝とは心拍や呼吸、また体温維持など人間が生きていくために消費される必要最小限のエネルギーのことを指します。つまり、基礎代謝とは「何をせずとも、ただ生きているだけで消費されるエネルギー」のことです。

脂肪燃焼にはエネルギー消費量が重要であるため、基礎代謝量を高めることがダイエットのポイントの一つと考えられています。痩せやすい身体＝基礎代謝量が高い身体と言っても過言ではないでしょう。

この基礎代謝ですが、実は季節によって変動するのです。

下の図は各季節の基礎代謝変動を表したものです。（*3）



このグラフが示すとおり、基礎代謝量は冬に比べると夏は約 **10%落ちる**とされています。

冬は気温が低いので身体は体温維持のためにエネルギーを消費しようとしませんが、夏はその逆に気温が高いため、体温維持のエネルギー消費量が低くなるから、ということが理由の一つとして挙げられます。

つまり、**夏は一年のうちで最も痩せにくい時期**なのです。

(*3)参照：小池五郎「やさしい栄養学」(女子栄養大学出版社)を元に作成

■一年で最も体型が気になる季節も「夏」。夏の間に対策を！

また、夏は一年のうちで一番薄着になる機会が多くなる季節でもあります。

否が応でも自身の体型と向き合うことになり、かつ最も痩せにくい時期…ということで、悩みを深めてしまう人も少なくはありません。

多くのダイエット者を悩ませるこの季節の対策として、私たち 24/7Workout は 7月 31日 (水) までの期間限定で、普段よりもお得にご入会でき、お悩みに対してダイレクトにアプローチできるキャンペーンをご用意いたしました。

■まだ間に合う！かけ込みサマーキャンペーン

【キャンペーン特典内容】

- 選べる 3 つの無料体験！
 - ① 二の腕やウエスト…気になる部分にアプローチ！無料パーソナルトレーニング 30 分
 - ② 1 回だけでも効果を実感！無料パーソナルストレッチ 30 分
 - ③ ハーフ&ハーフで良いところ取り！無料トレーニング 15 分 + 無料ストレッチ 15 分
- 入会金 5 円！
- さらに、プロテインやストレッチチケットのプレゼント、24/7Online Fitness 2 ヶ月無料の特典付き！

詳しくはこちら <https://247xh.com/pr0601cp>

ただでさえ大変なダイエットを、「最も痩せにくい季節」に一人で頑張る必要はありません。

私たち 24/7Workout のトレーナーは全員が難関選考を突破した、言わばボディメイクのプロフェッショナル集団です。

最短最速で理想の身体を目指すあなたを全力でサポートします！

この夏こそダイエットに終止符を打ちましょう！

◆24/7 Workout サービス特徴

- 完全個室のマンツーマントレーニング
- お客様一人ひとりにカスタマイズされたオーダーメイドのレッスン内容
- 採用率 3.13%(*4)という質の高い精鋭プロトレーナーが指導
- ウェアやタオル、シューズや靴下などトレーニングに必要なものすべて無料レンタル可能
- 短時間で効率的なトレーニングを実現する高品質スミスマシン導入
- 全店舗駅から徒歩 10 分圏内で通いやすい
- 営業時間は 7:00～24:00 まで

(*4)2023 年 7 月～12 月の求人応募者数に対する採用数の割合

■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を主事業とし、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」（2024 年 6 月時点 89 店舗）を展開、2019 年 11 月に東証マザーズ上場（現グロース市場）。人々の生活を豊かにする多種多様なサービスを展開し、世界中の人々から常に必要とされる企業を目指しています。

<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

TEL：03-6432-4258 受付時間：10:00～19:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

MAIL：pt_koukoku@247group.jp

問い合わせ先：広報担当

以上