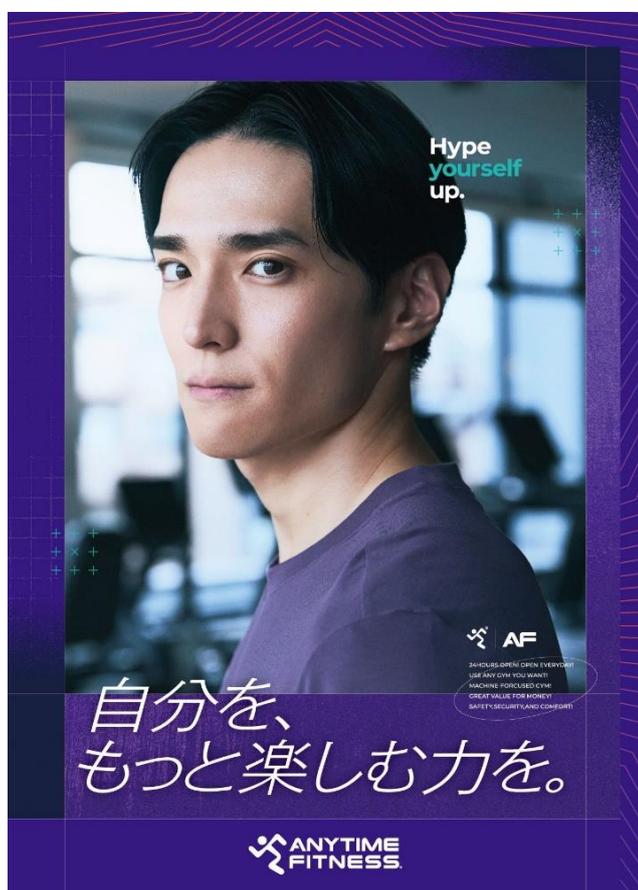




「体をただ鍛えるだけの場所」から、「自己実現をサポートするための場所」へ  
エニタイムフィットネス新プロモーションメッセージ「自分を、もっと楽しむ力を。」公開  
～6月1日(土)から全国プロモーション&新CM放送開始～

24時間年中無休フィットネスジム「ANYTIME FITNESS（エニタイムフィットネス）」の国内マスターフランチャイジーとして、全国で直営店舗の運営及びフランチャイズ展開を行う株式会社 Fast Fitness Japan（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：山部清明）は、全国展開するエニタイムフィットネスを、よりお客様の身近なライフスタイルブランドとしてご支持いただけるよう、2024年6月から「自分を、もっと楽しむ力を。」をキャッチコピーとして新たに掲げ、TVCMの放送をはじめとした全国プロモーションを展開いたします。



エニタイムフィットネスは、米国発祥の店舗数世界ナンバー1<sup>\*1</sup> フィットネスジム・フランチャイズであり、現在では世界 5,322 店舗<sup>\*2</sup> を展開しています。日本では、2010年に1号店をオープンして以来、「24時間年中無休」、「充実した高品質のジム設備」、「スタッフによるサービスの提供」など、多様な生活スタイルや運動スタイルにフィットするジムとして、全国 1,134 店舗<sup>\*2</sup> を展開し、会員数 84 万人を突破しました。

新CMは、2024年6月1日（土）から全国でTV放送を開始します。新CMでは、夢や目標に向けて自分の力で前を向こうとしている人がエニタイムフィットネスを利用し、なりたい自分の理想をかなえるために必要な心身

の力を手に入れる様子が描かれています。CM を通して、エニタイムフィットネスは、「体をただ鍛える場所」から、前向きに生きていくための自己実現をサポートするための場所である「ライフモチベートプレイス」であることを伝えて行きます。なお、この新 CM や広告ビジュアルは、TV 放送のほか、店頭や WEB、SNS でも展開してまいります。

また、この新 CM 放送にあわせ、7 月末まで日本全国のエニタイムフィットネスの店舗で、大変お得な入会キャンペーン<sup>※3</sup>を実施する他、新 CM 放送を記念し、Amazon ギフトカード等が抽選でもらえる X (旧 Twitter) キャンペーン等も展開していきます。

こうした取り組みを全国規模で展開できるのは、国内 1,100 店舗を超えるエニタイムフィットネスならではの、昨年初めて全国プロモーションを実施した際は、前年同月比で毎月 7,000 名もの方に、新規にご入会いただきました。今年も、このエニタイムフィットネスの規模の優位性を活かしたプロモーションを全国展開することで、認知の更なる向上と新規入会増を図ってまいります。そして、このプロモーションを通じて、エニタイムフィットネスが夢や自己実現のために頑張る人を応援するライフスタイルブランドとして、前向きな気持ちを後押しするフィットネス体験をお届けしてまいります。

※1:世界のフィットネスクラブ業界において店舗数世界 No.1 (2022 年 11 月現在 IHRSA 調べ)

※1:IHRSA : 国際ヘルス・ラケット&スポーツクラブ協会

※2 : 2024 年 3 月末現在

※3 : キャンペーン内容・期間は店舗により異なりますので、詳細は当社 WEB サイトでご確認ください

## ●新 CM について

タイトル：『自分を、もっと楽しむ力を。』篇（15秒/30秒）

放送開始日：2024年6月1日（土）

放送地区：全国

YouTube URL：<https://youtu.be/bc3pV04AuDY>（15秒）

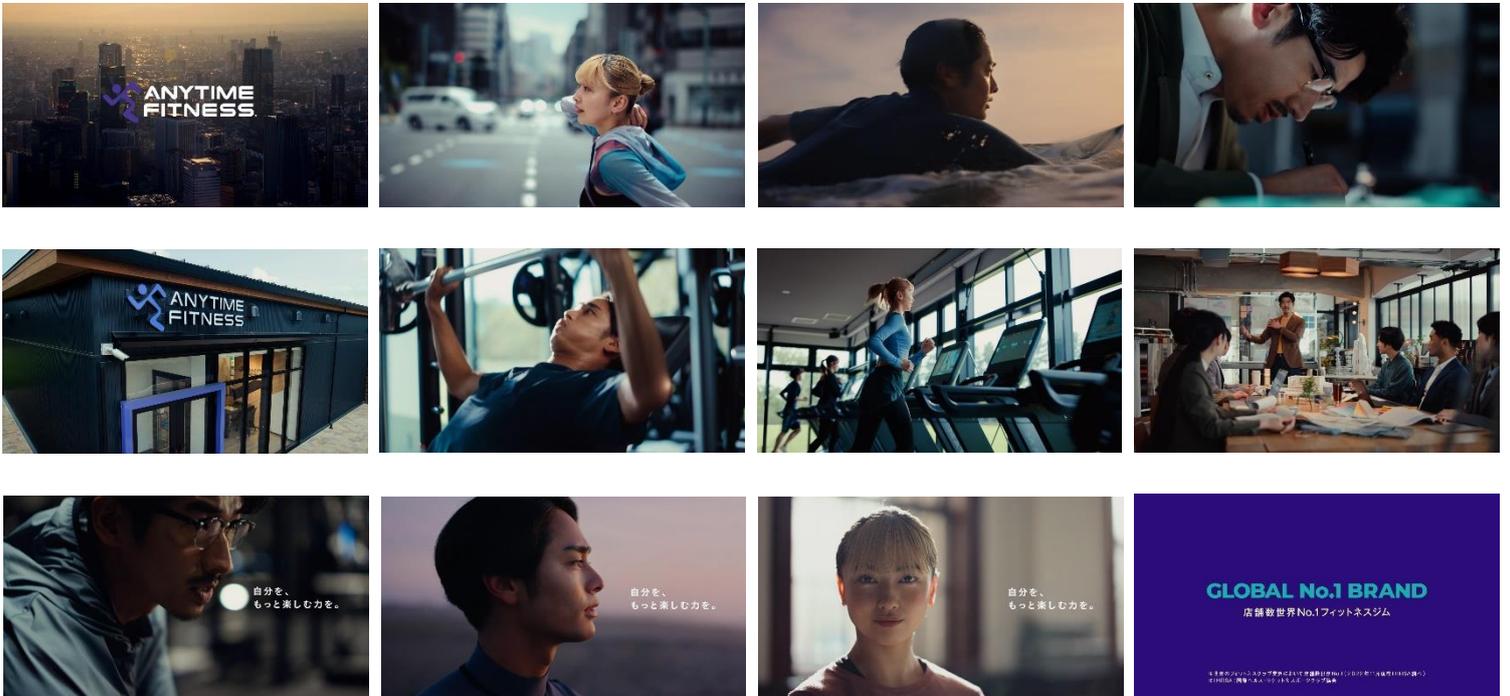
<https://youtu.be/6sPhSbFwRBo>（30秒）

内容：

「世の中が変わっても自分の力で前を向ける人でありたい。  
やりたいことを楽しむための体力を。あと一步を踏み出すための自信を。  
どんなときも自分の力で生きる世界がいちばん面白い。自分を、もっと楽しむ力を。ANYTIME FITNESS」

CM内では、趣味や仕事など、夢や目標に向けて自分の力で前を向こうとしている3人の人物が登場します。様々な場所で異なる生活をおくるそれぞれの人物が、エニタイムフィットネスでの運動を通して、自分の理想をかなえるために必要な心身の力をつけ、成長していく様子が描かれています。

エニタイムフィットネスはグローバル No.1 ブランド<sup>※1</sup>であり、様々な場所で多様な生活を送る人々の自己実現をサポートすることや、エニタイムフィットネスのあるライフスタイルを表現しました。



※カット割りは30秒CM

## ●「運動と自己実現の関係」について

この度、全国キャンペーンの展開を開始する6月は、近年「6月病」という言葉がメディアなどで話題になるように、慣れない職場環境や人事異動の対応、また梅雨時期の低気圧などによりメンタルが落ち込みやすい時期といわれています。

### 「6月病」とは・・・？

様々な理由で、環境や人間関係の変化に適応できず、ストレスや疲労が溜まり、結果として心身に不調をきたす状態。適応障害の一種。6月病は悪化しやすく、うつ病に移行してしまう危険性があります。

#### ■ 代表的な症状

- ・モチベーションが低くなる
  - ・やるべきことを先延ばしにしてしまう
  - ・ちょっとしたことでイライラしてしまう
  - ・不安や焦りが日常的になる
  - ・疲れがとれない
  - ・動悸、息切れ、めまい
- など

この状態が続くと..



自己肯定感が低くなる

※出典：関西福祉科学大学教授 重盛 健太氏作成資料

長所も短所も含めて、自己を全体として価値ある存在として評価できる肯定的な感情「自己肯定感」を育てることで、自分の存在を認めることができ、「6月病」に打ち勝つ力を身に付けることができると言えます。

※4

運動が脳に与える影響など、トレーニング科学を専門分野とする関西福祉科学大学の重森健太教授に「運動と自己実現の関係」についてコメントをいただきました。

### 【専門家よりコメント】

「身体は脳のスイッチのようなもので、身体を動かせばそれだけ脳が活性化されます。筋肉は心臓から送られてきた血液を送り返すという“ポンプ”の役割を担っています。つまり、筋トレや有酸素運動によって血液の流れが良くなり、脳への酸素供給が増えるということです（図1参照）。

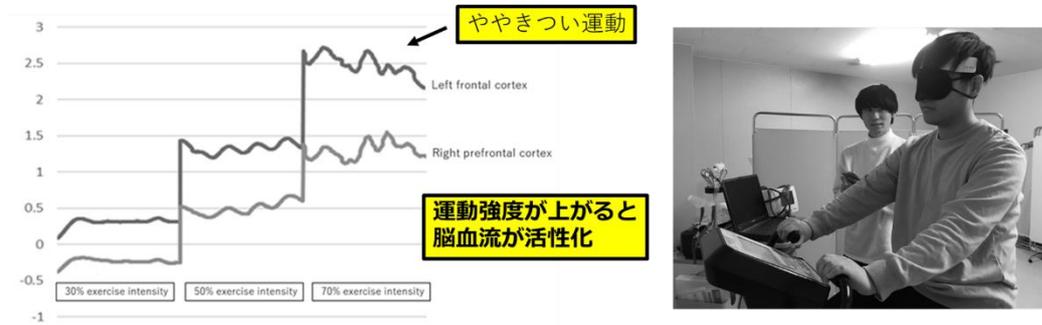
また、運動によって、成長ホルモン、テストステロン、セロトニン、ドーパミンなどといった各種ホルモンの分泌も活発になります。これにより、幸せな気分を感じる、モチベーションをあげる、集中力を高める、ストレスに強くなるなど、生活のリズムを良い方向に導いてくれます。つまり運動は、自己肯定感の向上や自己実現に効果があるといえます。特に、“ややきつい”と感じる運動は効果的であるといわれています。

エニタイムフィットネスはマシンの種類が豊富で、しかも24時間営業のため、運動を自分のライフスタイルに合わせて取り入れることができ、運動の習慣化に効果的であると考えられます。」



▼【図1】運動強度の違いが運動中の脳血流に及ぼす影響について（奥本裕也、重森健太）

（保健医療学雑誌 Vol.11 No.2 (pp121-126), 2020.）



	Change in oxy-Hb at 50% exercise intensity	Change in oxy-Hb at 70% exercise intensity	p-value
left prefrontal cortex	0.017	0.238	<0.05
right prefrontal cortex	-0.326	-0.212	<0.05

**重森 健太氏**／関西福祉科学大学教授、博士(リハビリテーション科学)

1977年生まれ。理学療法士。聖隷クリストファー大学大学院博士課程修了。ヒトの運動機能を多方面から分析する研究、および脳科学の視点から認知症者の評価及びアプローチに関する研究に取り組む。聖隷クリストファー大学助教などを経て、2011年4月から現職。2014年から同大学学長補佐を兼任。また、日本早期認知症学会理事長、重森脳トレーニング研究所所長などの役職でも活動している。

- ・著書：『走れば脳は強くなる』『超姿勢力』など
- ・新聞連載：『脳を鍛える歩き方』『フレイルに負けない』など

※4：引用元＝築地 典絵，他：自己肯定感を育むための3領域からのアプローチ. Journal of Human Environmental Studies, Volume 19, Number 2, 2021

## ANYTIME FITNESS (エニタイムフィットネス) とは

エニタイムフィットネスは、米国発祥のフィットネスジム・フランチャイズであり、現在では世界 5,000 店舗以上を展開しています。日本では、2010 年に東京都調布市に 1 号店をオープンして以来、多様な生活スタイルにフィットするジムとして、全国 1,100 店舗以上を展開し、会員数 80 万人を突破しました。



<https://www.anytimefitness.co.jp/>

## Fast Fitness Japan について <東京証券取引所プライム市場 証券コード：7092>

国内 47 都道府県すべてに展開をする、24 時間年中無休フィットネスジム「エニタイムフィットネス」の日本におけるマスターフランチャイジー。

企業理念「ヘルシアプレイスをすべての人々へ！」のもと、誰もが健康的に暮らせる、心豊かな社会の実現を目指して、エニタイムフィットネス事業を展開。

社名：株式会社 Fast Fitness Japan (ファスト フィットネス ジャパン)

代表者：代表取締役社長 山部 清明

所在地：東京都新宿区西新宿 6-12-1 新宿アイランドウイング 10F

設立：2010 年 5 月 21 日

<https://fastfitnessjapan.jp/>