

2024年8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

運動を始めるのは「意志が弱いから」ではない！

データに基づき 24/7Workout が初心者応援キャンペーンを実施

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）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8月1日から9月30日まで「初心者応援キャンペーン」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24/7Workout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。

トレーニング内容は全てプロトレーナーがお客様一人ひとりに合わせて綿密に設定した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。

全店舗駅から徒歩10分圏内の好立地。24時までの営業時間に加えてトレーニングに必要なドリンクやシューズ・ウェアなど全て無料レンタル可能。圧倒的な通いやすさが特徴です。

(\*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7月時点

## ■ なかなか運動を始めることができない理由

「運動不足は良くないな」「健康のためにも運動しなきゃ」「身体を動かして痩せたいな」…そんな風に考えながらも、実際に運動を始める人はごくわずかです。また、始めても継続できず、短期間で終わってしまう人も少なくありません。

研究データによると、運動に苦手意識がある人が運動を始めることができない理由には、心理的、社会的、物理的な3つのハードルがあることが分かります。

### 1. 心理的要因<sup>(\*3)</sup>

・自己効力感の低さ…「自分は運動神経が悪い」「運動が苦手だ」と本人が自覚している場合、運動を始めるのが難しくなります。研究によれば、自己効力感が低いと運動を続ける意欲が低下することが示されています。

・失敗の経験…過去に運動に取り組んだものの、効果が出なかった・継続できなかった等の経験があると、再挑戦ができないことがあります。

恐怖心や不安…運動に伴う身体的な痛みや疲労への不安が原因となります。

### 2. 社会的要因<sup>(\*4)</sup>

・サポート不足…周囲からのサポートや励ましが不足している場合、モチベーションが低下します。逆に他人からの支援があると、運動を続ける意欲が高まることが研究で示されています。

・社会的プレッシャー…フィットネスジム等での運動に対する社会的なプレッシャーや、他人の目を気にすることが原因で運動を避けことがあります。

### 3. 物理的要因<sup>(\*5)</sup>

・時間の制約…忙しい生活の中で運動の時間を見つけることは難しく、特に仕事や家庭の責任が重い場合、運動の優先順位が低くなります。

・設備や施設の問題…近くに適切な運動施設がない、または必要な運動器具が揃っていない場合、運動を始めるのが難しくなります。

参照；

(\*3) Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise

<https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>

(\*4) Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818938/>

(\*5) Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. Social Science & Medicine, 54(12), 1793-1812.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12113436/>

## ■ この3つのハードルを徹底的に下げる、24/7Workoutの特徴

上記のとおり、「運動したくても始められない」というのは、決してその人の意志が弱いからではないということを研究データは示しています。

私たち24/7Workoutでは、この3つのハードルを下げる、どんな方でも始めやすく通いやすく、そして続けやすい環境を多くのお客様に提供しています。

### 1. 心理的ハードルを下げる

・採用率 3.13%(\*6)という難関を潜り抜けたトレーナーは、選考段階でコミュニケーションスキルのチェックと研修を受けています。豊富な知識と経験を活かしながら、お客様の心に寄り添い、不安を取り除き、自信を持てるように正確にサポートし、目標達成に導きます。

### 2. 社会的ハードルを下げる

・トレーニングは完全個室でお客様とプロトレーナーの1対1で行われます。他人の目を気にすることなく、安心して運動する

ことができます。

### 3. 物理的ハードルを下げる

・全店舗駅から徒歩 10 分圏内の好立地にあり、営業時間は 7:00～24:00 と幅広く、ライフスタイルに合わせて通うことができます。また、ドリンクやウェア等、トレーニングに必要なものは全て揃っているので、手ぶらで通えます。

(\*)2023 年 7 月～12 月の求人応募者数に対する採用数の割合

#### ■ 「変わりたい」と願う全ての方へ向けて。初心者応援キャンペーン

運動は苦手だけど、頑張りたい、自分を変えたい…。

そんな気持ちこそが最も尊く、その願いに応えたいと私たちは考えます。

そこで私たち 24/7Workout は 9 月 30 日（月）までの期間限定で、初心者を応援するキャンペーンをご用意しました。

いつもよりオトクにご入会できるこのキャンペーンを機に、あと一步前に進んでみませんか？

#### 【キャンペーン特典内容】

- 入会金 0 円！
  - 人気のパーソナルトレーニング 30 分→0 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！
- 実施期間：2024 年 8 月 1 日（木）から 2024 年 9 月 30 日（月）
- 適用条件：2024/9/30 までにパーソナルトレーニングコースにお申込、ご契約し、ご入金が確認できた方
- 詳しくはこちら <https://247xh.com/2408pr>

運動を始めたいと思いつつも、苦手意識があつてできなかつた、続かなかつた…。そんな人は少なくありません。

実際、24/7Workout に通つてダイエットを成功した人の大部分が運動初心者です。

24/7Workout は「変わりたい」と願う全ての方の力になるべく、これからも邁進してまいります。

### ■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 7 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](mailto:pt_koukoku@247group.jp)

問い合わせ先：広報担当

以上