

新たに「**運動習慣定着支援サービス**」導入
セミパーソナルスクールで運動習慣の定着をサポート

当社は、運動の必要性は感じているが、何をすればいいかわからない、継続が難しい、という方のために、運動習慣定着のための支援サービス「**スモールスクール**」の運用を開始しました。

「**スモールスクール**」は、個人個人に担当トレーナーが付き、週に1回、決まった曜日、決まった時間に通うスクール形式のプログラムで、週に1回の運動習慣を3ヵ月間続けることで、その後の運動習慣を定着させる内容になっています。

この「**スモールスクール**」は1回60分のセミパーソナル（少人数グループ）プログラムで、担当トレーナーが、健康のポイントとなる「**運動**」「**栄養**」「**休養**」「**メンタル**」をテーマにしたレクチャーを行った上で基礎トレーニングを実践し、適切な運動のやり方とその効果・成果を感じていきます。スモールスクール参加者には、ジムに来ないときにも担当トレーナーが専用のアプリを活用して、定期的に運動アドバイスなどのメッセージ配信も行います。

このサービスによって、担当トレーナーと会員どうしでコミュニティが形成され、その中で「適切なアドバイスを受けられる」「自分を変えられる成果を感じる」「モチベーションを高めてもらえる」「同じような経験値の仲間との関わりがある」などの“一人ではない”感覚を持ち、運動習慣を継続することができるようになります。

「**スモールスクール**」は8月よりエイム3店舗で開始され、9月に2店舗、10月に1店舗が追加、エイムの主要店舗6店で展開されています。

スモールスクールの流れ



運動の進捗などをトレーナー
と確認するコミュニケーション
健康レクチャー（30分）



少人数グループでの運動実践
筋力トレーニングやストレッチ
（30分）