

**ネスレ ヘルスサイエンス、「ANYTIME FITNESS」×「mi-mollet」
「ライフモチベートプログラム」体験オンラインイベントを開催しました！
～運動 × 栄養 × 心のつながりで、未来の私たちに前向きな一歩を～**

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島昭広)は、24時間年中無休のフィットネスジム「ANYTIME FITNESS」を展開する株式会社Fast Fitness Japan、講談社「mi-mollet(ミモレ)」の3社による限定コラボ企画《ライフモチベートプログラム》のオンライン体験イベントを、2026年2月27日(金)に開催しました。

当日は、mi-mollet編集部 エディター 藤本容子(ふじもと ようこ)さんがMCを務め、Fast Fitness Japan/The Bar Methodの人気インストラクター・佐藤万美子(さとう まみこ)さんが登壇。

第一部では、ミドルエイジ世代が“これからの10年”を前向きに過ごすためのヒントとして、「コラーゲン」と「たんぱく質」の関係を建材に例えながらわかりやすく紹介しました。

第二部では、気持ちを前向きに切り替えることをテーマに、佐藤さんによる「下半身の動きを使ったエクササイズ」を実施。佐藤さんの動きに合わせて行うことで、参加者からは「ストレッチがしやすかった」といった声が寄せられました。

LIFE MOTIVATE PROGRAM

「ライフモチベートプログラム」
体験オンラインイベント



【ライフモチベートプログラムの集大成】

今回の【体験オンラインイベント】は、mi-mollet創刊10周年企画「美容たんぱく部」に運動パートを加えて発展した《ライフモチベートプログラム》のスピノフです。

[【参加者募集！】2026年2月27日\(金\)「ライフモチベートプログラム」体験オンラインイベント開催決定！ | From-editors 編集部からこんにちは | mi-mollet\(ミモレ\) | 明日の私へ、小さな一歩！](#)

これまで、たんぱく質を意識した生活習慣の取り組みや、「ネスレ ヘルスサイエンス」による栄養に関する情報提供、「mi-mollet」と「ANYTIME FITNESS」によるレッスン企画を行ってきました。

半年以上活動してきた参加者にとっては、モチベーションを振り返る場となりました。イベント当日は79名が参加。事前アンケートに協力いただいた方には「Vital Proteins® コラーゲンペプチド 120g」をお届け。イベント前に体験してから参加していただきました。

<イベント当日の様子>



【第1部】ネスレ ヘルスサイエンスによる栄養サポートについて

今回のイベントでは、参加者の皆さまに「Vital Proteins® コラーゲンペプチド 120g」を事前に提供しました。MCの藤本さんとインストラクター佐藤さんによる、たんぱく質に関する説明を聞くことで、「撮るだけ」ではなく、知識とともに意識を高めるきっかけとなる場を目指しました。

運動と栄養を日々意識することで、食事バランスへの関心を持つことの大切さも共有されました。

[バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド 120g | バイタルプロテインズ オンラインショップ - VITAL PROTEINS](#)

また、ミドル世代がよりよく年齢を重ねるためには、<美しい姿勢を支えるしなやかな筋力>と、<自分を肯定する気持ち>が大切であることも紹介されました。

写真を撮る際に意識できる、フェイスラインをすっきり見せるための簡単なコツも披露され、参加者からは「すぐやってみる！」といった声が寄せられました。

【第2部】気持ちを前向きにする「下半身血流アップ」体験レッスン

佐藤さんの「全体の印象を決める<美しい姿勢>のためにも、気持ちが沈む日にも、下半身を動かして巡りを意識することが大切」というコメントを受け、イベントでは、かかとの上げ下げや股関節まわりを伸ばすストレッチなど、すき間時間で取り入れやすいエクササイズを体験しました。歯磨き中やテレビを見ながらでも続けやすい、日常動作と組み合わせる提案も紹介しました。

さらに、アンケートにご回答いただいた参加者には、「ANYTIME FITNESS」一部店舗※1または「The Bar Method」で利用できる体験チケットを提供しました。

※1対象は東京都内を中心とした43店舗「ANYTIME FITNESS」

[祐天寺店](#)、[都立大学店](#)、[駒沢公園店](#)、[久が原店](#)、[御嶽山店](#)、[池上店](#)、[広尾高校前店](#)、[恵比寿店](#)、[赤坂店](#)、[赤坂プルデンシャルタワー店](#)、[雑色水門通り店](#)、[平和島店](#)、[泉岳寺駅前店](#)、[南品川店](#)、[日本橋本町店](#)、[錦糸町店](#)、[京成小岩店](#)、[新小岩店](#)、[国府台店](#)、[国立店](#)、[久米川駅前店](#)、[谷保店](#)、[三鷹店](#)、[国分寺店](#)、[田無店](#)、[ひばりヶ丘店](#)、[中井店](#)、[新江古田店](#)、[江古田店](#)、[八王子店](#)、[調布店](#)、[稲城店](#)、[東府中店](#)、[西調布店](#)、[国領店](#)、[多摩センター店](#)、[南大沢店](#)、[橋本駅前店](#)、[多摩境店](#)、[南多摩店](#)、[京王堀之内店](#)、[京王稲田堤店](#)、[若葉台店](#)

また、イベント前後で参加者アンケートを実施し、ライフモチベートプログラムの受け止め方や今後の活動に向けた意見を収集。結果は集計がまとまり次第、報告予定です。



■各社概要

mi-mollet

10TH ANNIVERSARY

- mi-mollet(ミモレ)

講談社が運営するミドルエイジ女性向けWEBマガジン。2025年に創刊10周年を迎える。ファッション、ビューティ&ヘルス、ライフスタイル、エンタメ、キャリア、占いなど、成熟に向かうミドル世代に寄り添う多彩な情報を発信。また、会員登録者へのメールマガジン配信やイベント開催を通じて、読者とのコミュニケーションを深化。人生の第二ステージの入り口に立つ読者に向けて、これからの生き方や選択に役立つヒントを幅広いジャンルで提供。読者会員数は12万人を突破。

<https://mi-mollet.com>

ANYTIME FITNESS

- 「ANYTIME FITNESS」(エニタイムフィットネス)

「ANYTIME FITNESS」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。

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1,200店舗以上を展開し、会員数110万人を突破。

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

the bar method

- The Bar Method(ザ・バーメソッド)

「The Bar Method」は、米国発の、バレエのバーを使用した高反復・低負荷なトレーニングとして考案されたエクササイズ。

ヨガの柔軟性とピラティスの体幹強化が一つのトレーニングとなった、美しいボディラインが自然と身につく複合的なプログラムで構成されたワークアウトです。2001年にサンフランシスコに1号店をオープン以降、現在では北米大陸で約80店舗を展開しており、日本では北米大陸以外の初出店となる1号店を2024年11月にオープン。

<https://www.barmethod.jp/>



- ネスレ ヘルスサイエンス

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

<https://www.nestlehealthscience.jp/>

- ネスレ ヘルスサイエンスのパーパス

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ】

PR事務局(株式会社日本経済広告社内)尾花・池田
E-mail:nhs_pr@adex.co.jp

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー
東京都品川区東品川 2-2-20 天王洲オーシャンスクエア 20F PR 担当:津田
TEL: 0120-130-650 (受付時間:午前 9 時~午後 5 時 土日祝を除く)
E-mail:nhs_pr@jp.nestle.com
お客様相談室 0120-00-3088

ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー www.nestlehealthscience.jp ネスレ日本 www.nestle.co.jp