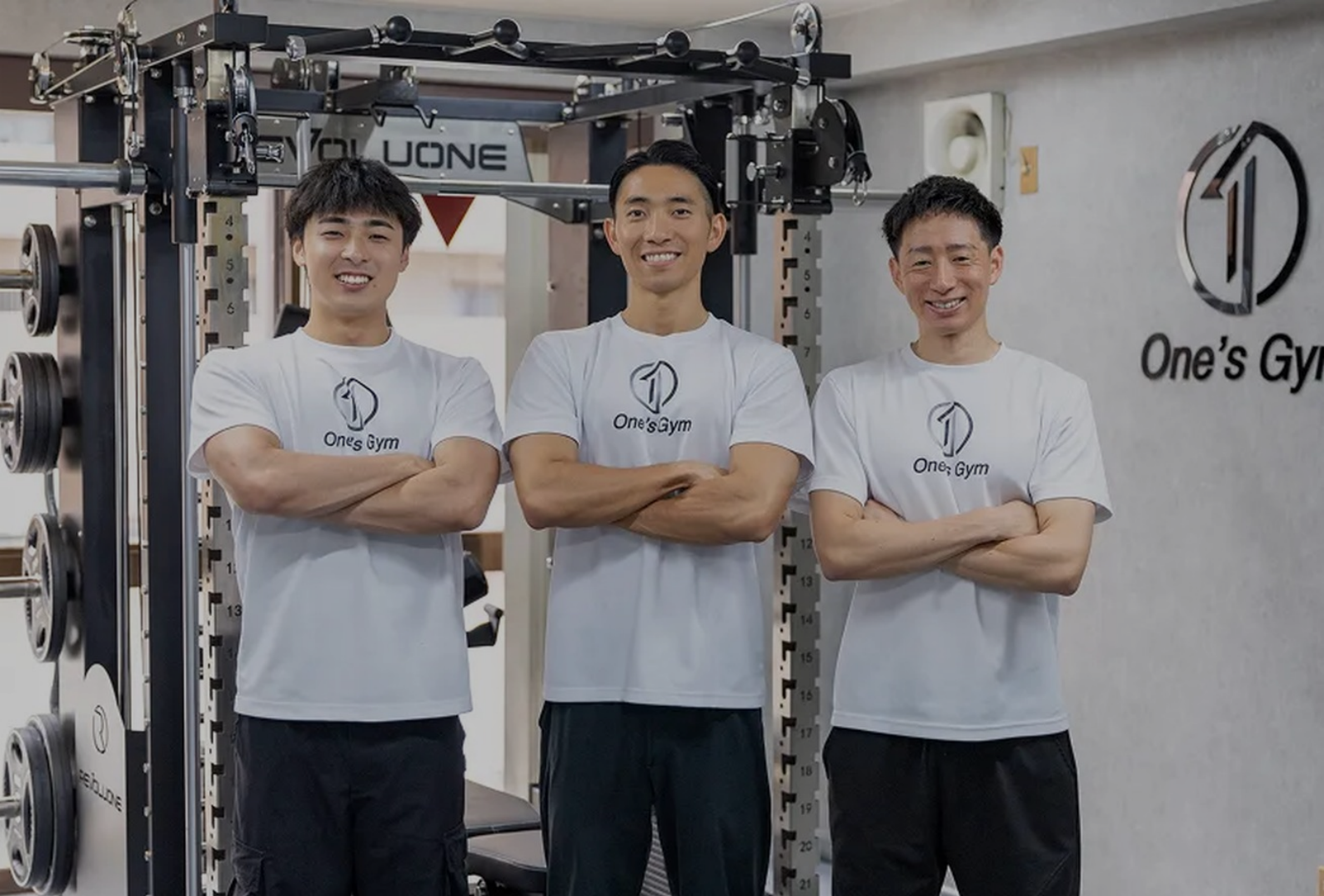




MEDIA KIT / 2026.07

「食べても太れない」に、 専門解を。

脱ガリガリ専門パーソナルジム One's Gym

2026.06.01 GINZA OPEN

新宿・池袋に続く、都内3店舗目

株式会社One's | メディア関係者向け取材資料

数字で見る One's Gym

“痩せたい人”ではなく、“太りたいのに太れない人”に特化。一般的なパーソナルジムでは見過ごされやすかった痩せ型特有の悩みに、トレーニングと食事の両面から向き合っています。

1,000 名超

過去に有償でサポートした累計人数

3 店舗

新宿・池袋・銀座で展開

300 万円

銀座店オープン初月の新規顧客着金額

+5～6 kg

利用者の平均3カ月増量実績

GROWTH TIMELINE



※支援人数は2026年7月時点の有償サービス利用者累計。銀座店実績は2026年6月1日～30日に新規顧客から着金した金額。いずれも当社集計。平均増量実績には個人差があります。

原点は、176cm・54kgだった自分自身



ISSEI SHIODA

塩田 一誠

株式会社One's代表取締役。かつて身長176cm・体重54kgのガリガリ体型に悩み、トレーニングと食事改善を重ねて77kgまで増量しました。

自身の経験をSNSで発信し、6年間にわたり脱ガリガリに特化した情報を提供。過去に有償でサポートした人数は累計1,000名を超えています。オンラインで届けてきた支援を対面でも実現するため、One's Gymを創業しました。

54 → 77kg

23kg以上の増量を自ら経験

FOUNDER MESSAGE

「僕自身、昔はガリガリ体型に強いコンプレックスを持っていました。だからこそ、“細いだけだから気にしなくていい”と簡単に片付けられない悩みであることが分かります。身体が変わったことで、自信がつき、行動が変わり、人生そのものが変わりました。」

One's Gymを通じて、身体だけでなく、その人の人生が前に進むターニングポイントをつくりたいと考えています。

人生のターニングポイントを創る

痩せ型だけを見てきた、3つの専門性

一般論ではなく、痩せ型の体質・食事量・生活習慣に合わせて設計。身体を変えた当事者だからこそ、続かない理由まで理解して伴走します。



01

全トレーナーが元ガリガリ

自ら痩せ型の悩みを乗り越えたトレーナーが、机上の理論ではなく実体験をもとに支援します。



02

痩せ型に特化したトレーニング

運動経験・体力・目標に合わせ、フォーム、可動域、負荷設定まで一人ひとりに最適化します。



03

続けられる食事サポート

食材、回数、量、タイミングを生活に合わせて設計。全プランで食事面まで継続的に支えます。

※One's Gym銀座店は完全個室・1ブースの予約制です。

数字の先にある、お客様の变化

体重を増やすことはゴールではありません。服が似合う、人前で堂々とできる、新しい挑戦に踏み出せる。その変化までを支援します。



CASE 01

49kg → 55kg

3カ月で6kg増。筋トレの習慣化にも成功。



CASE 02

2カ月で身体が変化

食事とトレーニングを両面からサポート。



CASE 03

49kg → 62kg

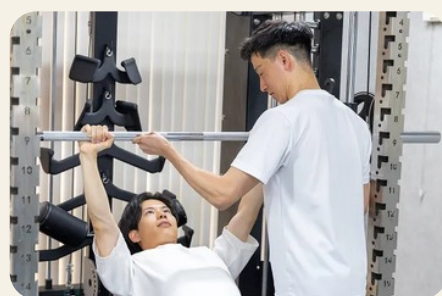
6カ月で13kg増。Tシャツの似合う身体へ。

OUR BELIEF

身体が変わると、自信が変わる。
自信が変わると、行動が変わる。

※掲載事例は本人の承諾を得たものです。結果には個人差があり、同様の变化を保証するものではありません。

銀座で、仕事帰りに身体を変える



WHY GINZA

中央区周辺で働く既存のお客様が多く、仕事帰りに通しやすい店舗を求める声が増えていたことから、銀座への出店を決定しました。完全個室・1ブースの環境で、人目を気にせず身体づくりに集中できます。

OPENING MONTH

300万円

新規顧客のみの
6月着金額

STORE INFORMATION

One's Gym銀座店

〒104-0061 東京都中央区銀座2丁目12-12 深山ビル5階C室
営業時間 9:00～22:00／年末年始を除き営業

東銀座駅 徒歩2分
銀座一丁目駅 徒歩3分
銀座駅 徒歩5分

※初月実績：2026年6月1日～30日、新規顧客からの着金額（当社集計）。

取材でお話できること

テレビ、新聞、雑誌、Webメディア、ラジオ、YouTubeなどの取材・撮影・出演に対応します。

EDITORIAL ANGLES

- “食べても太れない人”が抱える、理解されにくい悩み
- 176cm・54kgから77kgになった代表の実体験
- 痩せ型の人が筋トレをしても結果が出にくい理由
- 健康的に体重を増やす食事・生活習慣
- ガリガリ体型と自己肯定感・行動変容の関係
- ニッチ市場に特化し、都内3店舗へ展開した事業戦略
- SNSを6年間運営し、専門領域を築いた発信戦略



AVAILABLE

- 代表・トレーナー取材
- 店舗内での撮影
- トレーニング実演
- 食事指導の解説
- 承諾済み事例素材の提供

KEY NEWS VALUE

“痩せたい”が主流の市場で、
“太りたい”だけに向き合う。

支援実績1,000名超、銀座店オープン初月の新規顧客着金額300万円。ニッチな悩みを、社会に届く専門サービスへ。

会社概要・お問い合わせ



FOUNDER

塩田 一誠

株式会社One's代表取締役／One's Gym代表。176cm・54kgから77kgへ。Instagramフォロワー4.7万人、月間平均約50万リーチ・最大約200万リーチ。BBJ2019岐阜大会ファイナリスト、BBJ2023千葉大会モデル部門5位。

COMPANY PROFILE

会社名	株式会社One's
代表者	代表取締役 塩田 一誠
設立	2024年1月
資本金	300万円
所在地	〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目2-3 新宿アイランドアネックス408
事業内容	One's Gym運営／オンラインプログラム／トレーナー支援

MEDIA CONTACT

株式会社One's 代表取締役 塩田 一誠

onesgym01@gmail.com

090-7498-9115

onesgym.co.jp

公式サイト