

新しい生活様式に合ったワークアウトで95%以上の方が効果を実感！

～オンラインフィットネススタジオ「WORKOUT COMMUNITY」がアンケート結果を発表～

株式会社Workout Community（東京都港区、代表取締役社長：平澤美香）は、この度、同社が運営する1日30分のオンラインフィットネススタジオ「WORKOUT COMMUNITY」のアンケート結果を発表しました。

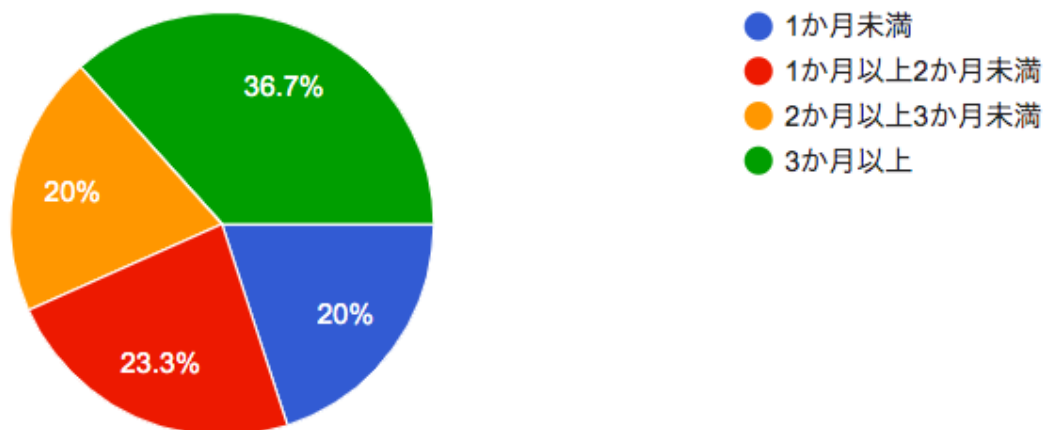
同スタジオは、海外セレブに人気のワークアウト「ラグリーフィットネス」をリアルな形で立ち上げようと準備している最中にコロナ禍となったことから、オンラインに形を変えて誕生。テレワークなど多様な働き方で新しい生活様式が求められる中、参加者の方からの声を受けて早朝（5:30、6:30）を中心にレッスンを提供しています。アンケートは月額会員向けに実施し、30名が回答。「60%近くの方が週5-6回以上参加」「95%以上の方が効果を実感」という結果となりました。

具体的な効果としては「ウェストマイナス10cm」「腸の調子がよくなった」「毎日前向きに過ごせるようになった」「ゴルフの飛距離やフェアウェイキープ率が上がった」などの声が出ており、仕事に家事に子育てに忙しいビジネスパーソンが隙間時間をぬって確実な変化を作り出すことのできるスタジオであることが明らかになっています。

同社は、休日の早朝など、これまでレッスンを開催していなかった時間帯にビデオ配信するサービスも9月から開始。「しなやかで美しく、強い、心と体づくり」に向けてワークアウトを習慣化できるよう、会員のみなさまをサポートし続けています。

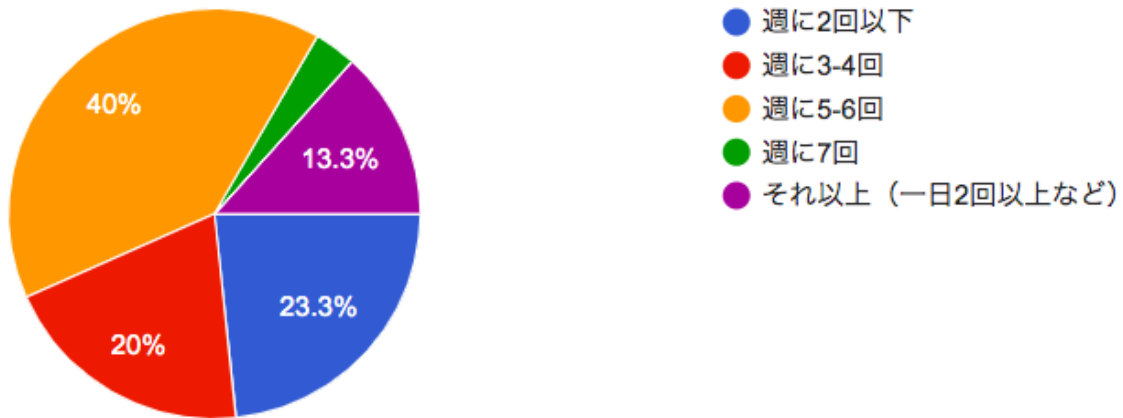
1. ワークアウト継続期間

今回、立ち上げ初期の頃からご参加いただいている方が少し多い傾向にありましたが、それ以外は、この1ヶ月以内に参加し始めたばかりの方も含めてほぼ均等に回答がありました。



2. レッソンの参加頻度

続いて「レッスンの参加頻度」ですが、60%近くの方が週に5-6回以上参加していると回答しました。新しい生活様式の一部として、ワークアウトを習慣化している様子が伺えます。



3. はじめたきっかけ

「はじめたきっかけ」は人それぞれですが、3つの理由に大別してご紹介します。

理由1. すべて！

- ・ すぐに体が変化し始めたこと、分かりやすい指導、受けやすい時間帯、全てが気に入っています！
 - ・ 最初は鬼レッスン～！って思うくらいキツかった、いや、今でもキツイですが。。それでも30分なら頑張れるのと、オンラインを通して、なかなか会えない友達も一緒にがんばってるんだなと思えることがモチベーションになりました。そして毎回達成感を味わえます。また、皆さま感じていただけることとは思いますが、
 - ジムへの往復移動時間も荷物の準備もなし
 - スッピンでもなんなら寝ぐせでもオッケー
 - 終わったらすぐにシャワーを浴びて着替えられる
 - 直前まで家事ができる
 - 子どもに多少邪魔されても騒がれてもオッケー
 - 家を空ける必要なし
 - 早朝からレッスンを受けられる
 - 無料でいつでもできると続かない
- これらはまさに今の私のライフスタイルにはぴったりです。

理由2. 短時間で効率的にワークアウトができる

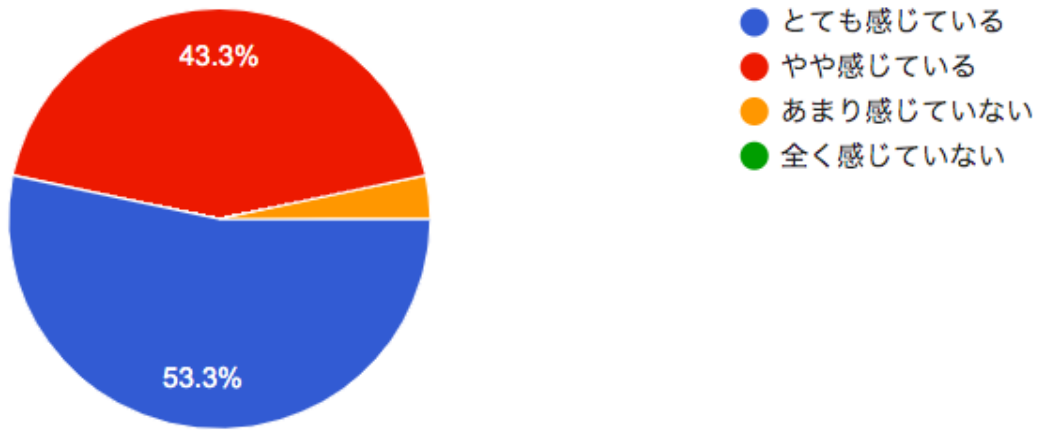
- ・ 30分で気軽に出来るのがいいなと思ったから
- ・ 自宅で大変手軽に参加できるので継続し易く、また、始めてから早い段階で心身の良い変化を実感出来たため。
- ・ このキツさは絶対に効くはず！と最初のレッスンで感じたから。キツイのに、30分、自宅でオンライン、という手軽さから。筋トレは嫌いなのに、なぜか続けられることができていたから。インストラクターの方がとても素敵だから。
- ・ モニターの方がヒップアップされてる写真を見て、これはやりたい！と思ったことが最初のきっかけです。年齢と共に衰えていく体と増えていく脂肪を本気でどうにかしたかったので、自分に合ったトレーニング方法を模索していました。WORKOUT COMMUNITYの内容を詳しく見ているうちに、これなら自分の生活環境でもマイペースにできるかもしれない！と思い、スタートすることができました！

理由3. 毎朝コンスタントに参加できる

- ・ 朝決まった時間にレッスンがあるため、生活リズムを作りやすくなったのと、やっている気分転換になり気持ちよく1日を過ごせたからです。あとは、少しずつ引き締まってきたり、できることが増えてきたのがモチベーションになっています。
- ・ 朝が苦手だったので起きる目標を作りたかった、体の衰えを止める、改善したかった。
- ・ 毎朝コンスタントに参加できるワークアウトのレッスンを探していたところみつけたため

4. 開始後に変化を感じているかどうか

開始後に変化を感じているかどうかをお聞きしたところ、95%以上の方が「変化を感じている」と回答しています。



■身体的変化

- ・ ウエストがマイナス10cm お尻に筋肉がついて丸く重量感が出た! ボンキュボンに見た目が近づいて来た!
- ・ 体重2.5~3kg減。お腹周りの脂肪が落ちて引き締まってきました。うっすら腹筋線も見えるように。たるんで四角かったお尻が少し丸みを帯びてきました。お尻を触った時に、前までは指の間に肉がはみ出るような脂肪の多さだったのが、最近はそのみ肉が少し減ったの、触り心地が変わってきて、お尻のラインがシュッとしてきました! 痩せた?と聞かれることも多くなりました! プランク等で下腹に力を入れる意識がつくようになったので、反り腰にならないようにする意識づけもついてきました。
- ・ 体重は1キロ減だけなのに、全体的に身体が締まり、キツくて数年来放置していたパンツ、ジャケット等が楽に着られる様になった。

■生理的变化

- ・ 体幹で腹筋の奥底を鍛えてるからか、腸の動きがよくなってきて、毎日快調です!
- ・ 代謝があがって、たくさん汗をかけるようになった
- ・ お通じのリズムが整った、生理前の不調を感じなくなった、夕方になると感じていた下半身の怠さ、脚の浮腫が無くなった

■精神的变化

- ・ 毎朝継続していれば、脳や体がリフレッシュされて1日の質が変わると思います。数回でもそれを感じました。
- ・ 毎日のワークアウトが、その都度心身のリフレッシュになり、ひとつの思考に捉われる事が無くなった様に感じている
- ・ たった30分だけど、内容は結構キツイので、それに耐えられた・頑張れたという達成感でその日1日がとても前向きに明るく過ごせます。やってる最中はものすごくキツイしやめたい気分になるのに、その達成感で、また次の日が楽しみになります笑

■その他の変化

- ・ ゴルフスコア-5打、飛距離+10ヤード、フェアウェイキープ率向上
- ・ 仕事でダンスをしているのですが、ターンの際の軸がすごく安定するようになりました。身体のコントロールが、前より確実にしやすくなったと感じます。
- ・ 始めたばかりのボイストレーニングの先生に、声の変化のスピードが速い。と言われました。筋力アップをしている成果かもね。なんて話をしていました。
- ・ すきま時間をちょっとでも作ろうと、時間の使いかたが効率的になった。

上記リリースなどに関するお問い合わせ:

株式会社Workout Community

担当: 平澤・ゆいなだ TEL: 03-5324-2229 MAIL: info@workoutcommunity.jp

住所: 〒107-0062 東京都港区南青山3-8-40 青山センタービル2F

HP: <https://workoutcommunity.jp>

当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000006.000061381.html>

株式会社Workout Communityのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/61381