

2020年10月29日  
イオンリテール株式会社

イオンのスポーツクラブ「3FIT」が健康意識の高まりに応え  
スリーフィット オンライン スタジオ  
**11/1 (日) 「3FIT-ONLINE STUDIO」サービス開始**  
表情筋を動かす「顔ヨガ」やツボを押す「手のひらセラピー」などの“美容・セルフケア”レッスンも充実

イオンリテールが運営するスポーツクラブ「<sup>スリーフィット</sup>3FIT」は11月1日(日)、ライブでレッスンが受講できるサービス「3FIT-オンラインスタジオ」の提供を開始します。



画像はイメージです。

健康意識が高まるなか、スポーツジムでのレッスンに興味はあるけど「敷居が高い」「人の多いところは避けたい」といった声が増えています。また、外出機会が減り表情筋を使わなくなったことにより、顔のむくみや口元のたるみが気になったり、スマートフォンの使用時間が長くなり、目が疲れやすくなったりする方も増えています。

こうしたなか「3FIT」では、「自分をデザインする」をコンセプトに、予約サイトで登録するだけで自宅や外出先でもオンラインでライブレッスンを受講できるサービスを開始します。

**「3FIT-オンラインスタジオ」の特長**

- ✂ **フィットネスや在宅でのリラックスタイムを促進するレッスンなど、豊富なプログラム**  
人気のヨガやダンスといった“フィットネス”はもちろん、表情筋を動かす「顔ヨガ」や、手のひらにたくさんある反射区※1を押す「手のひらセラピー」、就寝前の「ナイトストレッチ」など“美容・セルフケア”のレッスンも開講します。
- ✂ **家族と一緒に部屋着で気軽に受講できる**  
複数の受講者が同時に受けられるライブ配信のレッスンなので、お互いの様子も見ながら受講できる一方、カメラをオフにできるので、1つの画面で家族と一緒に部屋着やリラックススタイルでも受講が可能です。
- ✂ **インターネット環境下であれば、自分の好きな場所で受講できる**  
オンラインレッスンなのでインターネット環境下であれば、自宅や公園、旅行先でも受講が可能です。
- ✂ **ライブ配信だからこそ継続できる**  
ライブ配信なので時間を決めてレッスンを計画でき、「一人では、なかなか続かない」という方にもおすすめです。

【レッスン内容一例】

フィットネス

**筋トレ**

コアトレーニングや流行りの「HIIT」など、複数の筋トレレッスンがあり、気になる部分に効果的にアプローチします。



**ダンス**

ヒップホップやフラダンス、ジャズダンスなど、人気のダンスレッスンを用意しています。初めての方も基礎からしっかり上達できるプログラムです。



**ヨガ**

心安らぐ音楽と呼吸で緊張をほぐします。慣れている環境だからこそ、さらにリラックスできます。



**ストレッチ**

全身すみずみまで、身体をほぐす方法をお伝えします。心身をリラックスさせたい方や柔軟性を向上させたい方におすすめです。



美容・セルフケア

**顔ヨガ**

顔のむくみや口元のたるみ、目の疲れなどの悩みに、表情筋を使ったヨガでアプローチします。



**手のひらセラピー**

手のひらにたくさんある反射区※1を押すことを中心に、さまざまな「気持ちのいいセルフケア」を行います。



**セルフメンテナンス**

10cm程度のビニールボールを使用し、体が本来もっている動きを引き出し、筋肉を正しい位置に整えていきます。



【利用方法】



ネット予約



予約完了



メール受信



Zoom 接続



↑予約サイト

- ①予約サイトにてアカウント登録をし、ご希望のレッスンの予約をします。
- ②予約が完了すると、
- ③登録したメールアドレスに確認メール（レッスン招待メール）が通知されます。
- ④レッスン当日、招待メールのURLをタップすると、「Zoom」にてレッスンが開始します。※3

## 【サービス概要】

サービス名：<sup>スリーフィット オンライン スタジオ</sup>3FIT-ONLINE STUDIO

開始日：2020年11月1日（日）

※11月中は、どなたさまも全てのレッスンを無料で受講できます。

プログラム数：25種類<sup>※2</sup>／週

利用料金：

レッスン時間	30分	45分 <sup>※4</sup>	60分 <sup>※4</sup>
1回（都度）	500円+税 <sup>※5</sup>	750円+税 <sup>※5</sup>	900円+税 <sup>※5</sup>
4回利用（月会費）	1,000円+税 <sup>※5</sup>		
回数制限なし（月会費）	2,980円+税 <sup>※5</sup>		

利用方法：予約サイト (<https://www.aeonsportsclub.jp/campaign/3fitonline/>) にてアカウント登録をし、ご希望のレッスンの予約をします。予約が完了すると、登録したメールアドレスに確認メール（レッスン招待メール）が通知されます。レッスン当日、時間になり招待メールのURLをタップすると、「Zoom」にてレッスンが開始します。<sup>※3</sup>

## 【イオンスポーツクラブ「3FIT」とは】



イオンスポーツクラブは、本州・四国の「イオン」「イオンスタイル」等、53店舗（2020年10月29日現在）でイオンリテールが運営しているスポーツクラブです。“スポーツクラブ”のほか、“フィットネススタジオ”“ウエルネスラウンジ”“キッズスクール”の運営を行っています。

「3FIT」とは「からだ（身体的）こころ（精神的）つながる（社会的）」の3つの健康（フィットネス）をお客さまに寄り添いながら一緒に高めていくことをコンセプトとした、イオンスポーツクラブのブランドです。

※1：内臓や各器官につながるといわれる末梢神経が集中している場所。

※2：週ごとにプログラム数が増減する場合があります。各レッスンは最大300人まで受講可能です。

※3：事前に、映像配信ツール「Zoomアプリ」のダウンロードが必要です。

※4：レッスンは当面の間、30分のもののみになります。

※5：標準税率（10%）対象のサービスです。

## 【ご参考】

11月1日（日）～30日（月）まで1カ月間、無料でレッスンを受講できる「3FIT-ONLINE STUDIO スタートキャンペーン」を実施します。

## 【キャンペーン概要】

サービス名：3FIT-ONLINE STUDIO スタートキャンペーン

実施期間：2020年11月1日（日）～30日（月）

プログラム数：25種類／週

※週ごとにプログラム数が増減する場合があります。各レッスンは最大300人まで受講可能です。

利用料金：無料