



第23-41号

2023年12月8日

健康寿命の延伸によるウェルネスなまちづくりをDXで推進

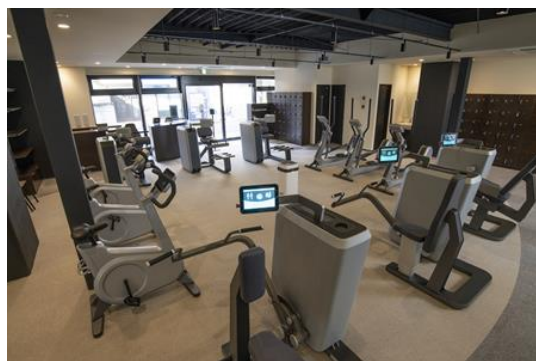
## 2024年2月5日、フィットネスジム「4H fitness 狛江」開業

～IoTフィットネスマシン「milon」による、個人にあわせた効果的なトレーニング～

小田急電鉄株式会社（本社：東京都新宿区 社長：星野 晃司）は、2024年2月5日（月）に健康寿命の延伸によるウェルネスを兼ね備えたまちづくりの取り組みとして、狛江一和泉多摩川駅間の高架下（狛江駅徒歩3分）にデジタル技術を活用（DX）したフィットネスジム「4H fitness 狛江」を開業します。これは、IoTフィットネスマシン「milon」を利用したサーキットトレーニングを主体とするフィットネス施設で、2022年2月に開業した梅ヶ丘店に次ぐ2店舗目です。

「4H fitness」は、ドイツ製のIoTフィットネスマシン「milon」を採用し、8種類（筋力系6種、有酸素系2種）のマシンを1セット17.5分で周るサーキットトレーニングジムです。短時間で効率的にトレーニングできる手軽さが特長で、仕事帰りやお買い物ついでに運動が楽しめます。パーソナルデータを専用のICカードが記憶し、各マシンに読み込ませることでマシンのポジションや負荷が自動的に調整されるため、複雑な操作はありません。また、スタッフが定期的にパーソナルデータをチェックし、負荷等の見直しを行うため、常に身体の変化にあわせた効果的なトレーニングが可能であるほか、トレーニングデータは連携するスマートフォンアプリでご確認いただけます。

さらに、狛江店には、オーダーメイドサプリメントサーバー「GRANDE」を設置します。個人のプロフィールに基づいて22種類のサプリメントを自動的に配合し、1万以上のパターンから最適な栄養摂取を実現します。これにより、運動効果の実感とモチベーションの維持・向上を目指します。



梅ヶ丘店内の様子



オーダーメイドサプリメントサーバー「GRANDE」

梅ヶ丘店は、近隣住民を中心に幅広い年齢層の延べ700名以上の皆さまにご利用いただいております。100名以上の皆さまには開業から継続していただいております。「短時間でも効果が実感できた」「8kgの減量に成功した」などのポジティブなフィードバックや、「自分のペースでトレーニングでき、通うのが楽しみ」という声が寄せられています。

当社は今後も「4H fitness」の展開を通じて、運動習慣の定着および健康増進を支援し、より豊かで健康的な生活の実現を目指します。

本件の概要は下記の通りです

## 記

- 1 店舗名 4 H fitness 狛江
- 2 開店日 2024年2月5日(月)(予定)
- 3 所在地 東京都狛江市元和泉1-2234-2の一部  
小田急線狛江駅から徒歩3分  
小田急線和泉多摩川駅から徒歩7分



4 H fitness ロゴマーク

## 4 サービス

### (1) フィットネスマシン「million」

有酸素系2種、筋力系6種のマシンからなる1周17.5分のトレーニングマシンです。個人の身体にあわせたパーソナルな位置・強度設定を自動で行い、誰でも無理なく短時間で効率的なトレーニングが可能です。

また、運動結果は、連携するスマートフォンアプリ「million ME」にて確認でき、日々のトレーニング結果を可視化して管理できます。

### (2) ボディメンテナンスマシン「SONIX」

音波振動による微細な振動で揺らすメンテナンスマシンです。微細な音波振動が体内の血液やリンパの流れを促進し、むくみの解消や運動効果の促進、疲労の回復等の効果が期待できます。

### (3) オーダーメイドサプリメントサーバー「GRANDE」

体組成計データや運動目的にあわせて22種類のサプリメントを組み合わせ1万以上の配合パターンから最適なサプリメントを提供するサーバーです。代謝のアップ、ボディメイク、筋肉増強などトレーニング目標にあわせたコースをご用意し、一人一人に最適な栄養補給を提案します。

- 5 営業時間 平日 10:00~22:00  
土日祝日 9:00~21:00 (年末年始、不定期での施設点検日を除く)
- 6 月額料金 税込7,980円  
※オーダーメイドサプリメントサーバーの利用には別途料金が発生します。
- 7 ホームページ <https://4hfitness.jp/>  
※オープン記念キャンペーン実施予定  
詳細はホームページまたは公式LINEアカウントにてご案内

【参考】4 H fitness とは

沿線のお客さまの運動の習慣化と健康増進をサポートしたいという思いから、2022年2月に当社の新規事業としてスタートした、デジタル技術を活用（DX）したフィットネスジムです。

① 4つのH

習慣化「Habituation」、健康「Health」、ハッピー「Happy」、心の安らぎ「Heart ease」を提供価値としています。

② 月4時間の運動の習慣化

厚生労働省が発表した平成27年国民健康・栄養調査において、運動習慣のある者とは、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者」とあります。同施設で週2回・1回2周サーキットトレーニングを行うことで、月4時間の運動目標の達成を目指したいと思いを込めています。

以 上