



エニタイムフィットネス × ネスレ ヘルスサイエンス × 講談社 mi-mollet (ミモレ) 3社協業による新プロジェクト『ライフモチベートプログラム』始動

～「運動 × 栄養 × 心のつながり」を軸に、ミドル世代女性のウェルビーイングを支援～

24時間年中無休のフィットネスジム「ANYTIME FITNESS (エニタイムフィットネス)」の国内マスターフランチャイジーとして、全国で直営店舗の運営およびフランチャイズ展開を行う株式会社 Fast Fitness Japan (本社: 東京都新宿区、代表取締役社長: 山部 清明、以下当社) は、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、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」)、株式会社講談社 (本社: 東京都文京区) が運営するミドルエイジ女性向けウェブマガジン「mi-mollet (ミモレ)」と連携し、3社協業による新プロジェクト『ライフモチベートプログラム』を2025年12月16日(火)から発足いたします。

VITAL PROTEINS®

ANYTIME
FITNESS.

ミモレ
mi-mollet
10TH ANNIVERSARY



「ライフモチベートプログラム」は、ミドルエイジ世代の女性が心身の健康づくりを応援し、前向きな毎日を過ごすための習慣づくりをサポートすることを目的としたプロジェクトです。「mi-mollet」創刊10周年を記念して発足した「美容たんぱく部」の活動をさらに進化させ、ネスレ ヘルスサイエンスが持つ「栄養」の知見、mi-mollet が持つ「心のつながり・発信力」、そして当社は、24時間ジム「エニタイムフィットネス」や、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「The Bar Method」で蓄積した「運動」のノウハウを提供し、それぞれを融合。「運動 × 栄養 × 心のつながり」の3要素を軸に、大人の女性の新しい習慣づくりをサポートします。

■「ライフモチベートプログラム」概要

本プログラムは、定期的な運動習慣と栄養摂取の大切さを提唱する体験型プログラムです。参加者には以下のサポートを提供し、参加者の意識変化や取り組み状況をアンケート等で確認します

【運動】エニタイムフィットネス／The Bar Method の役割

当社は、大人女性が継続しやすい運動プログラムを提案します。店舗でのスタッフサポート付き体験や、ライブレッスンの提供に加え、ジムに通えない方や忙しい方向けに、自宅で実践できるトレーニング動画の配信も行います。また、年齢とともに崩れがちな姿勢改善のアドバイスなども提供し、運動の習慣化をサポートします。

【栄養】ネスレ ヘルスサイエンスの役割

コラーゲンペプチドを配合した「Vital Proteins（バイタルプロテインズ）」を提供し、内側からの健康と美をサポートします。

【心のつながり】mi-mollet（ミモレ）の役割

ウェブマガジンを通じた情報発信や、参加者同士のコミュニティ形成を促し、モチベーション維持と「心のつながり」を創出します。

当社はパーカスとして掲げる「ヘルシアプレイスをすべての人々へ」の理念のもと、誰もが健康的に暮らせる心豊かな社会の実現を目指しています。今回、食と情報の分野でトップランナーである2社と協業することで、ミドル世代の女性がより輝けるための「ヘルシアプレイス」のご提供を目指します。当社は、健康に、元気に生きるためにサポートを行うパートナーとともに、ウェルビーイングの充実に資する研究サポートや支援活動を積極的に展開してまいります。

■ネスレ ヘルスサイエンスについて



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。

ネスレヘルスサイエンス <https://www.nestlehealthscience.jp/>

VITAL PROTEINS オンラインショップ <https://vital-proteins.jp/>

■mi-mollet(ミモレ)について



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しています。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、これから生き方や選択に役立つヒントを幅広いジャンルで提供しています。読者会員数は12万人を突破。

公式サイト <https://mi-mollet.com>

ANYTIME FITNESS（エニタイムフィットネス）とは
エニタイムフィットネスは、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店舗以上を展開しています。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店舗を展開し、会員数100万人を突破しました。



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

Fast Fitness Japanについて <東京証券取引所プライム市場 証券コード：7092>

パーソナルとして掲げる理念である「ヘルシアプレイスをすべての人々へ」のもと、誰もが健康的に暮らせる、心豊かな社会の実現を目指して、24時間年中無休フィットネスジム「エニタイムフィットネス」の運営及びフランチャイズ展開を中心とした事業を展開。

社名：株式会社 Fast Fitness Japan（ファスト フィットネス ジャパン）

代表者：代表取締役社長 山部 清明

所在地：東京都新宿区西新宿6-12-1 新宿アイランドウイング10F

設立：2010年5月21日

<https://fastfitnessjapan.jp/>



Fast Fitness Japan 公式X

X @FastFitness_jp

IR/PRに関する情報を中心に、Fast Fitness Japanグループの情報を発信します。

株式会社 Fast Fitness Japan 広報・IR 公式アカウントです。最新ニュースや IR 関連情報を中心に、企業情報全般をお届けします