



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『ライフモチベートプログラム』がいよいよ本格始動！

～40 代有職女性ブロガーのリアルな体験連載や、
自宅でできる動画コンテンツ、2 月のライブレッスンなど詳細を公開～

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、ミドルエイジ女性の健康習慣づくりをサポートする新プロジェクト『ライフモチベートプログラム』を 2026 年 1 月から本格始動しました。



本プログラムは、「“自分に戻れる時間”を少し取り戻すこと」をテーマに、〈栄養・運動・心のつながり〉を軸とした多層的なコンテンツを展開し、忙しい日常でも無理なく健康習慣を続けられる新しいアプローチを目指します。

1. mi-mollet での「リアルなプロセス」連載ブログと動画配信

1 月 23 日（金）から、mi-mollet にて連載ブログの配信を開始しました。「心のつながり」の創出を目指す本記事では、当社の女性社員が登場し、ブロガーとして運動が苦手だった 40 代女性が、軽い気持ちで体を動かし始めたことをきっかけに変化していく様子を、全 5 回の連載と動画でお届けします。動画では、誰でも簡単にできる「ストレッチ」、忙しい方向けに自宅で実践できる「ながらトレーニング」、体の部位別エクササイズ等を紹介します。

2. ネスレ ヘルスサイエンスによる栄養サポート

1 月 23 日～2 月 20 日の mi-mollet 記事内で募集されるアンケートに答えてもらったプログラム参加者に

は、ネスレ ヘルスサイエンスの「Vital Proteins® コラーゲンペプチド 120g」を提供します。日々の食生活で、栄養を意識する小さな“きっかけ”をつくり、運動と栄養の相乗効果で、心も整えることを目指します。

・「バイタルプロテインズ」公式ブランドサイト：<https://vital-proteins.jp/>

3. プログラムの集大成、「ライフモチベートプログラム」体験オンラインイベント

2026 年 2 月 27 日（金）、プログラムの集大成として mi-mollet 読者をお招きし、体験オンラインイベントを開催します。mi-mollet 編集部が司会を務め、参加者に向けてライブ配信を行います。

- ・内容：「The Bar Method」の人気インストラクターによるレッスン紹介、ネスレ ヘルスサイエンスによる〈スペシャル栄養ワークショップ〉を実施予定です。

4. 参加者限定の体験特典

アンケートに回答していただいたプログラム参加者には、以下のいずれかのチケットをもらってプレゼントいたします。

- ・エニタイムフィットネス一部店舗のご利用体験チケット
- ・The Bar Method の体験チケット ※体験は 2026 年 3 月頃を予定しています

本プロジェクトは、ミドルエイジ女性が心身ともに健康で、自分らしく輝ける「ヘルシアプレイス（健康的な場所）」を提供したいという 3 社の思いが一致し、発足しました。エニタイムフィットネスが培ってきた「運動」のノウハウ、ネスレ ヘルスサイエンスの「栄養」に関する知見、そして mi-mollet が持つ「心のつながり・発信力」を融合させ、大人の女性が無理なく続けられる新しい健康習慣を提案してまいります。

ライフモチベートプログラム ～従来の健康企画と一線を画す、成長型の健康習慣プロジェクト～



1：ミドルエイジ女性のリアルな声を起点に開始

mi-mollet読者、働く女性、母の声をもとに、「無理なく始められる」ことを最重視

2：栄養体験 × 運動体験 × メディア連載を横断

「読む・試す・体験する」を組み合わせ、日常に取り入れやすい仕組みを提案

3：常に成長する“進化系”

アンケートや体験の声を即座にアップデートし、とことん参加者に寄り添い、プログラムを進化

■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>

■mi-mollet(ミモレ)について



10TH ANNIVERSARY

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、これからの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>

パーパスとして掲げる理念である「ヘルシアブ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核とした事業を展開。

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