



24時間ジムのリーディングカンパニーが圧倒的 NO.1 を目指す  
**エニタイムフィットネス 2026年夏の全国プロモーションを始動**  
夏の運動習慣を応援する“クールジム”を提案  
全国プロモーション特設サイト：<https://www.anytimefitness.co.jp/lp202606/>

株式会社 Fast Fitness Japan（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：井上耕平）の中核事業であり、国内マスターフランチャイジーとして、全国直営店舗の運営及びフランチャイズ展開を行う 24 時間年中無休フィットネスジム「ANYTIME FITNESS（エニタイムフィットネス）」は、2026年6月1日（月）から、TVCMの放送や WEB 広告の展開をはじめとする夏の全国プロモーションを実施いたします。



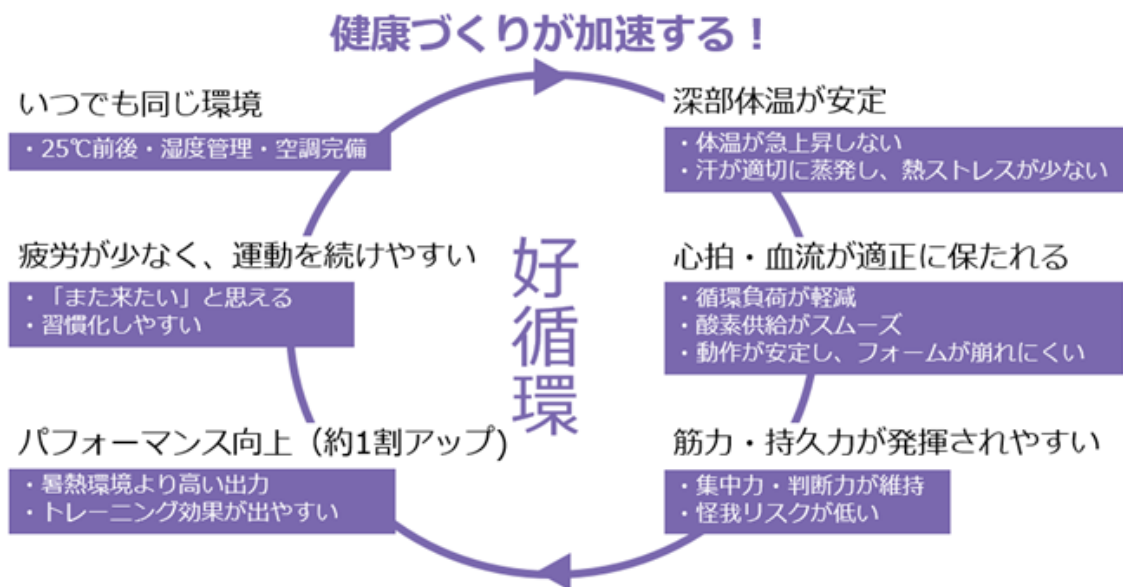
近年、日本の夏は猛暑・酷暑化が進み、熱中症リスクの高まりから屋外での活動を控える人が増えています。これにより、夏場は「運動不足」に陥りやすく、体力や免疫力の低下、さらには夏バテを引き起こすという悪循環が社会課題となりつつあります。

こうした背景を受け、エニタイムフィットネスは、夏でも快適に身体を動かせる“夏の楽しみや目標に向けたスマートな準備拠点＝クールジム”として、暑さに左右されず自分らしく身体を動かせる環境を提供いたします。夏場の運動不足を解消し、新たな運動習慣づくりを後押しすることを宣言するとともに、本プロモーションを通じて近年の会員数増加の勢いをさらに加速させ、さらなるブランド認知拡大と、夏の運動習慣の定着を目指してまいります。

## ■ 専門家監修：「適温で運動することの重要性」について

暑熱環境下（気温・湿度・日差しなどが複合的に影響し、人体に熱ストレスを与える環境）では「疲れやすい」「集中力が落ちる」など心身への悪影響が生じやすく、運動不足の悪循環につながります。脳からアプローチする運動の専門家である重森健太教授によると、室温 25℃前後・適切な湿度に管理された快適な環境で運動した場合、暑熱環境に比べて約 1 割のパフォーマンス上昇が見込まれることが明らかになりました。

深部体温や心拍が安定することで、身体への負担を抑えながら安全にトレーニング効果を向上させることができます。さらに、脳科学的にも「気持ちよく運動できた」と感じることで、運動習慣の定着（習慣化）にも好影響を与えると考えられています。



## ■ 専門家プロフィール&コメント

重森 健太氏／関西福祉科学大学教授、博士(リハビリテーション科学)

身体は脳のスイッチのようなもので、身体を動かせばそれだけ脳が活性化されます。筋トレや有酸素運動によって血液の流れが良くなり、脳への酸素供給が増えることで、各種ホルモンの分泌も活発になります。これによりモチベーションや集中力が高まり、生活のリズムを良い方向に導いてくれます。

エニタイムフィットネスはマシンの種類が豊富で、しかも 24 時間営業のため、運動を自分のライフスタイルに合わせて取り入れることができ、運動の習慣化に非常に効果的であると考えられます。



## ■夏の運動習慣をサポートする、エニタイムフィットネスの快適な環境

このように、専門家からも「適温環境での運動」の重要性が指摘される中、エニタイムフィットネスは全国1,200店舗以上のネットワークを活かし、誰もが身近に、そして快適に通える環境を整えています。

自宅周辺はもちろん、学校や勤務先、出張先など、ライフスタイルに合わせて全国の店舗を柔軟に利用できるため、猛暑によって屋外活動が制限される日でも運動習慣を途切れさせません。全店にシャワー設備を完備しているため、夏場のトレーニング後や移動の前でもすっきりとリフレッシュが可能です。

さらに昨今では、夏の酷暑によって部活動が制限・中止となり、運動機会を失う高校生の「運動難民化」が社会課題となっています。エニタイムフィットネスでは、高校生が無料で施設を利用できる「ハイスクールパス」を展開しており、大人はもちろん、地域の学生たちが夏でも安全に運動に打ち込める場としても貢献してまいります。

## ■会員数 120 万人突破見込み！“圧倒的”No.1 へ向けた想い

エニタイムフィットネスは、今年の2月に会員数が110万人を突破し、間もなく120万人を突破する見込みです。これは、人口の約1%をも占める数字であり、多くの会員様に身近なライフスタイルブランドとしてご支持いただいております。

24時間フィットネスジムのリーディングブランドとして、私たちはこれからも“圧倒的 No.1”を目指し、皆様の自己実現をサポートする「ライフモチベートプレイス」であり続けます。この夏の全国プロモーションを機に、さらに多くの方へ安全で快適な運動環境をお届けし、全国の運動習慣創出に向けた取り組みをより一層推進してまいります。

全国プロモーション特設サイト：<https://www.anytimefitness.co.jp/lp202606/>

## ■ブランド公式 Instagram を開設！

### オリジナルフィルターで楽しむ「#エニタイムで夏準備中」投稿キャンペーンも始動

本プロモーションの展開に合わせ、エニタイムフィットネスは新たにブランド公式 Instagram アカウントを開設いたします。また、夏に向けてトレーニングに励む会員の皆様を応援するため、ユーザー参加型のストーリーズ投稿キャンペーンを同時に実施いたします。

本キャンペーンでは、公式アカウントのハイライトから「お題に参加」ボタンを押すことで、エニタイム限定のオリジナルフィルターを使用した投稿が可能となります。フィルター内のチェックボックスで当日トレーニングした部位を記録・シェアし、夏のボディメイクへのモチベーションを高めていただけます。期間中は何度でもご参加可能で、ご投稿いただいた方の中から抽選で3名様に、「月額費3か月相当分のAmazonギフトカード（30,000円分）をプレゼントいたします。

公式 Instagram アカウント：@anytimefitness\_japan

キャンペーン名：「#エニタイムで夏準備中」投稿キャンペーン

実施期間：2026年6月8日（月）～6月21日（日）

応募方法（参加方法）：

- ①エニタイムフィットネス公式 Instagram アカウントをフォロー
  - ②公式アカウントのハイライト内ストーリーズから「お題に参加」をタップ
  - ③オリジナルフィルターを使用し、公式アカウントをメンションしてストーリーズを投稿
- キャンペーン詳細：[https://www.anytimefitness.co.jp/ig\\_cam\\_202606/](https://www.anytimefitness.co.jp/ig_cam_202606/)

## ■新 CM について

タイトル：『自分を、もっと楽しむ力を。』 一步を楽しむ人篇（15 秒／30 秒）

放映開始日：2026 年 6 月 1 日（月）

放送地区：全国（TV 放送、店頭、WEB、SNS）

YouTube URL：

[https://youtu.be/cVd44pTa\\_HY](https://youtu.be/cVd44pTa_HY) （15 秒）

<https://youtu.be/LTk4H72kvl8> （30 秒）

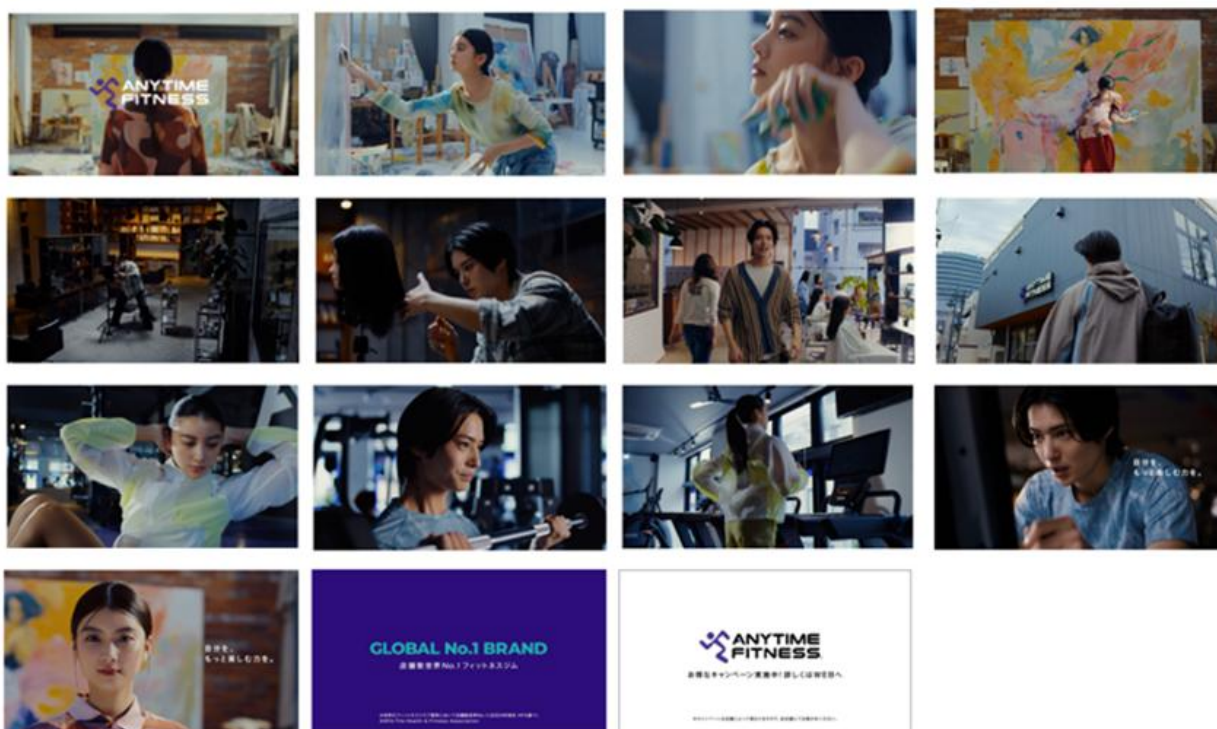
内容：

「楽しもう。新しい一歩で、変わる自分を。自分を、もっと楽しむ力を。」

それぞれ異なるフィールドで自分と夢中で向き合う姿。

そんな前向きな一歩を楽しむ彼らを本作もエネルギーで躍動感あふれる映像と音楽で描きます。

トレーニングを通してなりたい自分に近づく人をサポートするエニタイムフィットネスの姿勢が表現されています。



※カット割りは 30 秒 CM

## 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 店舗以上を展開し、会員数 110 万人を突破しました。



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

## Fast Fitness Japan について

パーパス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 井上耕平

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 の広報アカウントです。最新ニュースや誰もが健康的に暮らせる、心豊かな社会をつくるための活動をお届けします。