

## 運動は“涼しいうち”で行うのが新常識

### 猛暑で女性の6割が運動不足のいま、女性専用オンラインフィットネス「Rimina」が 在宅ママ専用・無料レッスンイベントを8月第1週目開催

教育・学習支援事業およびフィットネス・ヘルスケア事業を展開する株式会社Builds（代表：橋本竜一、本社：東京都新宿区）が運営する、女性限定オンラインフィットネスサロン『Rimina（リミナ）』は、2026年8月3日～7日に自宅から参加できる無料オンラインイベント「【Rimina】夏のおうちレッスンリレー（仮題）」を開催します。

記録的な猛暑で外出や運動を控える女性が増えるなか、エアコンの効いた“涼しい部屋”で、ヨガ・ピラティス・食事講座を通じて心と体を整えてもらう企画です。全3回で、参加する日は自由に選ぶことができます。複数参加も可能です。

#### 【猛暑で6割が運動不足、女性の8割超が実感 夏は「動けない」季節に】

ウェザーニュースの調査によると、猛暑の影響で約6割が「運動不足になった」、約7割が「外出が減った」と回答しています。さらにスポーツ庁の世論調査では、運動不足を感じる女性は8割を超えています。

さらに、夏から秋にかけての女性の体の悩みでは「冷え」「むくみ」が上位を占め、女性の約半数が「毎日むくんでいる」と回答する調査結果もあります。猛暑で運動の機会が失われ、むくみ・冷え・代謝低下といった不調が積み重なりやすい季節です。小さな子どもと過ごす時間の多い母親にとっては、運動不足は特に深刻な健康問題といえます。

出典：ウェザーニュース調査／スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」／株式会社メタボリック調査

#### 【利用者は3カ月で3倍、8割が乳児ママ 自宅参加型に支持が集中】

そんな中、自宅で赤ちゃんを見ながら参加できるRiminaの利用者は、この3カ月で約20名から60名超へと約3倍に増加しました。利用者の81%が0～1歳児の母親で、2026年5月単月の問い合わせは30件を超えています。

また、コロナ禍を経て一度は落ち着いたオンラインフィットネス需要は、昨今の酷暑化から再び高まっており、「涼しい部屋で、赤ちゃんのそばで運動できるのが本当にありがたい」「画面越しでも他のママとつながれて、ワンオペの孤独感が薄れた」といった声が寄せられています。

#### 【ヨガ・ピラティス・食事の3本立て 涼しい部屋で心もカラダも“ととのえる”】

「【Rimina】夏のおうちレッスンリレー（仮題）」は、女性コーチが日替わりでバトンをつなぐ全3回の無料オンラインイベントです。

- ・ 第1回：夏のおうちヨガ
- ・ 第2回：夏のおうちピラティス
- ・ 第3回：夏のお食事講座（夏バテ・筋力低下を防ぐ食事）

各回は日中にオンラインで開催し、参加する日は自由に選べます。赤ちゃんの同席、ミュートでの参加、カメラのオン・オフはいずれも自由です。申込は各回の担当コーチをフォローし、DMで連絡後、申込フォームから登録します。Rimina会員限定で後日アーカイブを配信します。期間中は、Rimina1ヶ月無料体験もご案内します。

開催時期：2026年8月上旬／参加費：無料／開催形式：オンライン（Google Meet）

#### 【夏の不調に、自宅で続けられる選択肢を広げる】

経済産業省の試算では、女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は年間約3.4兆円にのぼるとされ、女性の健康支援への関心が高まっています。Riminaでは、猛暑期や産後など運動が途切れやすい時期に、自宅で無理なく続けられる選択肢を広げてまいります。今後も、冷え・むくみ・代謝低下など女性の健康課題に対応したプログラムを拡充していく予定です。

本件に関するより詳しい内容をご希望でしたら、当社ではマスコミの方の取材お申し込みを随時受け付けておりますので、是非お問い合わせください。

#### 【会社概要】

名称 : 株式会社Builds  
代表 : 橋本竜一  
事業内容 : 教育・学習支援事業及びフィットネス・ヘルスケア事業  
URL : <https://builds-inc.com/>

#### 【取材依頼・お問い合わせ先】

担当 : 松本憲明  
メール : [matsumoto-noriaki@builds.ventures](mailto:matsumoto-noriaki@builds.ventures)  
電話 : 08066634880  
公式サイト: <https://rimina.cloud-gym.com/>  
SNS : <https://www.instagram.com/rimina.official/>