

報道関係者各位

2026年9月吉日
株式会社Builds

20～50代女性の運動は週30～40分、男性の約半分

寒暖差と自律神経の調整を学ぶ女性向けピラティスを「スポーツの日」に開催

2026年10月12日（月・祝）／千葉県松戸市

第1部は0～3歳児のママ5組を無料招待・子連れ参加可。第2部は一般女性5名を対象に本格マットピラティスを実施します。

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）は、2026年10月12日（月・祝）の「スポーツの日」に、女性向けフィットネス・ヘルスケア事業「Rimina（リミナ）」の一環として、産後ママと一般女性を対象としたピラティスイベント「ママも、わたしも。整える一日。」を千葉県松戸市で開催します。

スポーツ庁の最新調査では、20～50代女性が運動・スポーツを行う時間は週30～40分程度で、同年代男性の約半分にとどまっています。

さらに秋は、夏から冬へ向かう気温変化に体が対応するため、体温調節を担う自律神経への負担が意識される季節です。なかでも女性は、女性特有の心身の変化に加えて、産後や育児中の時間的制約が重なり、自分のケアを後回しにしやすい状況があります。

本イベントでは、秋の心身の変化と自律神経について学ぶミニ講座、呼吸やストレッチを取り入れたピラティス、母親同士の座談会などを通じて、日常生活の中で自分の状態に気づき、無理なく体を動かすきっかけを提供します。

女性のスポーツ実施率は48.8%、男女差は過去最大

スポーツ庁が2026年3月に公表した「令和7年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、週1日以上スポーツを実施している成人の割合は51.7%でした。

男女別では、男性55.0%に対して女性48.8%となり、男女差は過去最大となっています。

特に20～50代女性の運動・スポーツ実施時間は、1週間当たり30～40分程度。同年代男性の約半分にとどまっており、子育て・働き盛り世代の女性が十分な運動時間を確保できていない実態が示されています。

スポーツ庁は、30～40代女性が運動できない主な理由として、「仕事や家事で忙しいから」「面倒くさいから」などが挙げっていると発表しています。運動不足は本人の意識だけの問題ではなく、女性が置かれている仕事、家事、育児などの生活環境を含めて考える必要があります。

出典1: スポーツ庁『令和7年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査』:

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jisa_00234.html

出典2: スポーツ庁『女性のスポーツ参加サポートページ』:

https://gkz781swok1ivzu2.www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/jisa_00040.html

秋の寒暖差に体が悲鳴。体温調節を担う自律神経への負担

人の体は、暑いときには熱を逃がし、寒いときには熱を保つことで、環境の変化に対応しています。この体温調節に関わっているのが自律神経です。

環境省の情報では、急激な寒暖差が生じると、体が環境に適応するためにエネルギーを消費し、自律神経の働きが乱れ、疲れやだるさなどにつながる場合があると説明されています。

特に10月前半は、残暑が続く日と朝晩の冷え込みが重なりやすく、生活者が睡眠、疲労感、冷えなどの変化を意識しやすい時期です。さらに女性は、月経周期や更年期などライフステージによる心身の変化も加わるため、より一層の配慮が必要です。

こうした季節に、自分の呼吸、姿勢、体の緊張状態に目を向け、日常的に体を動かすことは、心身のコンディションを確認する重要な機会になります。本イベントでは、呼吸やストレッチ、ピラティスを、自分の状態に気づくためのセルフケアとして実践します。

出典：環境省『暑さに負けない生活習慣を心がけましょう』:

https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/coolbiz/article/2018_action_detail_006.html

女性特有の健康課題による経済損失は年間約3.4兆円

経済産業省は、月経随伴症、更年期症状、婦人科がん、不妊治療といった女性特有の健康課題による社会全体の経済損失を、年間約3.4兆円と推計しています。

女性の心身は、月経、妊娠、出産、産後、更年期など、ライフステージによる変化の影響を受けます。

一方で、こうした不調が個人の問題として扱われ、仕事や家事、育児を優先して、自分の状態を確認したりケアしたりする時間が後回しになるケースもあります。

運動不足と女性特有の不調を別々に捉えるのではなく、自分の体を知り、無理のない範囲で継続的に動かす環境をつくることが求められています。

出典：経済産業省『女性特有の健康課題による社会全体の経済損失』:

https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/health_management/pdf/002_03_00.pdf

女性の平日育児時間は男性の約2.5倍。ママ世代ほど自分を後回しに

なかでも、自分のための時間を確保しにくいのが、未就学児を育てる母親です。

こども家庭庁の調査によると、子どもがいる回答者の1日当たりの平均育児時間は、平日で男性1時間29分に対して女性3時間42分でした。休日も男性2時間33分に対して女性4時間37分となっています。

運動したいと思っていても、子どもの預け先がない、外出準備に時間がかかる、子どもが泣いたときに周囲へ迷惑をかけないか不安といった理由から、一般的な運動施設やイベントに参加しにくい場合があります。

Riminaはこの問題を、母親本人の努力不足ではなく、「子どもの存在を前提として参加できる運動環境が少ない」という社会環境の課題として捉えています。

出典：こども家庭庁『令和7年度 こども政策の推進に関する意識調査』:

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo-research/r07-ishikichosa>

Rimina利用者の81%が未就学児のママ

そんな中、Riminaでは、利用者の81%を未就学児の母親が占めています。

利用者からは、次のような声が寄せられています。

「子どもが泣いても嫌な顔をされず、安心してレッスンを受けられました」

「赤ちゃんをあやしなからでも参加できたので、安心して続けられそうです」

「運動している間に気持ちも発散でき、疲れていた体が元気になります」

こうした声から、ママ世代に必要なのは「自分のための時間をつくりましょう」と呼びかけるだけではなく、子どもと一緒に実際に参加できる環境であることが分かります。

今回のイベントでは、子どもと一緒に参加できるセルフケア・ピラティス(第1部)と、一般女性向けの本格的なボディメイク・ピラティス(第2部)を実施します。

第1部 | お子さま連れOK。自律神経を学び、呼吸と体を整える

第1部の「ママ限定セルフケアピラティス」は、0～3歳の子どもの育てる母親が対象です。

秋の寒暖差と自律神経、女性の心身の変化、日常で取り入れられるセルフケアを学ぶミニ講座を実施します。その後、呼吸やストレッチを取り入れたやさしいピラティスと、母親同士の座談会を行います。

子どもと同じ空間で参加でき、授乳、おむつ替え、途中入退室にも柔軟に対応するなど、育児中の母親が参加しやすい内容です。

時間	10:00～11:00
対象	0～3歳の子どもの育てるママ
子ども同伴	可
料金	無料
定員	先着5組

第2部 | 子ども同伴なし。自分の心身に集中する1時間

第2部の「女性限定ボディメイク・マットピラティス」は、自分自身の呼吸や体の動きに集中し、ピラティスを通じて本格的なボディメイクに挑戦するプログラムです。

姿勢、体幹、柔軟性を意識しながら全身を動かし、運動不足を感じている女性が体を動かすきっかけを提供します。

時間	11:00～12:00
対象	女性
子ども同伴	不可
料金	2,750円(税込)
定員	先着5名

イベント概要

イベント名	ママも、わたしも。整える一日。
開催日	2026年10月12日(月・祝／スポーツの日)
開催時間	10:00～12:00
会場	dance&go北小金
所在地	千葉県松戸市小金きよしヶ丘1丁目1-4 ブイゾーン2階

アクセス	JR常磐線「北小金駅」徒歩2分
申込方法	専用フォームから申し込み

参加特典 | Rimina北小金店のパーソナルマシンピラティス体験レッスン無料チケットと、インナーケアサプリをプレゼントします。

女性が不調を我慢する前に、自分の状態に気づける環境を

Riminalは、女性が運動不足や心身の変化を感じながらも、自分のことを後回しにしてしまう状況を減らしたいと考えています。特に育児中の女性には、子どもを預けられることを参加の前提とせず、現在の生活のまま利用できる選択肢が必要です。

今回のイベントを、秋の体調変化や女性特有の不調について知り、自分の呼吸や体の状態に目を向けるきっかけとし、育児環境や生活状況に左右されにくい運動・セルフケアの選択肢を提供してまいります。

本件に関するより詳しい内容をご希望でしたら、当社では報道関係者の取材申し込みを随時受け付けております。ぜひお問い合わせください。

取材・撮影可能な内容

- 秋の寒暖差と自律神経に関するミニ講座
- 親子で参加するセルフケアピラティス
- 0～3歳児を育てる母親同士の座談会
- マットピラティス／マシンピラティス
- 参加者へのインタビュー
- インストラクターへの取材
- Rimina事業代表への開催背景に関する取材
- 女性・ママ世代の運動環境に関する情報提供

※参加者への撮影・インタビューは、本人の承諾を得たうえで調整します。

会社概要

名称	株式会社Builds
代表	代表取締役社長 橋本竜一
所在地	東京都新宿区西新宿7-18-19 新宿税理士ビル第2別館佐竹ビル222号室
設立	2017年11月
資本金	7,975万9,866円
事業内容	教育・学習支援事業、フィットネス・ヘルスケア事業
URL	https://builds-inc.com/

本件に関するお問い合わせ先

会社名	株式会社Builds
-----	------------

担当	松本憲明
メール	matsumoto-noriaki@builds.ventures
電話	080-6663-4880
Rimina公式サイト	https://rimina-pilates.com
Rimina北小金店	https://rimina-pilates.com/studio/kitakogane
Instagram	https://www.instagram.com/rimina.official/