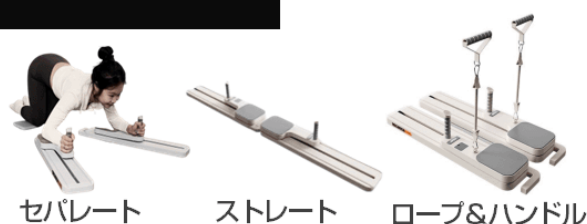


1 日 10 分の健康習慣！ 体型・目的に合わせたセパレート式「フィットネスボード 10 分」登場！

フィットネス  
ボード  
10分

# 1 日 10 分から始められる！ 時短/継続/全身トレーニング



スマートディスプレイ  
(時間/回数/カロリー)



ミスターカード株式会社（本社：埼玉県川口市）は、1 日 10 分で毎日続けられる体力作りを目的とした「フィットネスボード 10 分」を 2025 年 9 月 26 日に発売いたします。中高年層の健康習慣として軽量・セパレート構造・多彩なトレーニングメニューにより、家庭内で無理なく続けられる運動習慣をサポートするアイテムです。高齢化が進む日本社会では、健康寿命の延伸が重要な課題となっています。特に 50～70 代の中高年層では、「運動したいが何から始めればよいかわからない」「重い器具は不安」といった声が多く寄せられています。こうしたニーズに応えるべく、miraiON は「フィットネスボード 10 分」を開発。誰でも気軽に始められ、続けられる運動習慣アイテムとしていかがでしょう。

## ■ 発表商品

ブランド：miraiON

商品名：フィットネスボード 10 分

型番：MR-SAH09-WH

JAN：4580575278586

想定売価：（税抜）¥9,981（税込）¥10,980

発売日：2025 年 9 月 26 日（金）

製品情報：<https://www.miraion.jp/mr-sah09/>

## ■ お買い求め先

・楽天店

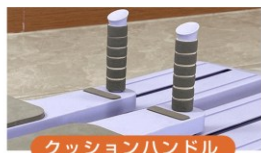
<https://item.rakuten.co.jp/allbuy/mr-sah09-wh/>

・Yahoo ショッピング店

<https://store.shopping.yahoo.co.jp/allbuy/mr-sah09-wh.html>



## 細部へのこだわり



クッションハンドル



スマートディスプレイ



エルボー(肘)パッド



レジスタンスバンド



ニー(膝)パッド



セパレート (分離)

## スマートディスプレイ

時間・回数・カロリーの確認



タイマー

15:30  
Timer

Track Your Workout Duration

回数

1450  
Reps

Monitor Every Rep

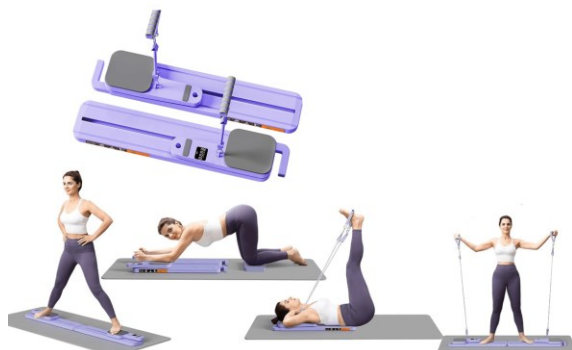
カロリー

150  
Kcal

Burn Calories Precisely

## 多彩なトレーニングに対応

全身をバランスよく鍛えるためのセパレート分離型でハンドル、ロープを搭載したフィットネスボードは、体幹・背中・肩・腕などを効果的に刺激しながら、安定性や柔軟性の向上にも役立ち、これ1台で日々のトレーニングを効率的にサポートします



### ● レッグスライダー

足を乗せて左右にスライドさせることで、太もも、お尻、内もも、ふくらはぎなどの筋肉を効果的に鍛える。体幹を安定させることでウエスト周りの筋肉も鍛え全身の引き締め効果も期待できます。



数秒で縦型変形

### ● コアトレーニング

腹部や腰回りの筋肉を鍛える



### ● 下半身トレーナー

脚やお尻の筋肉を強化



### ● コアトレーニング

腹部や腰回りの筋肉を鍛える



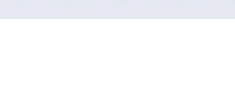
### ● レジスタンスバンド

筋トレやストレッチに最適

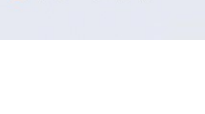


### ● ケーゲルエクササイザー

尿漏れ対策（肛門や膣）や体幹強化

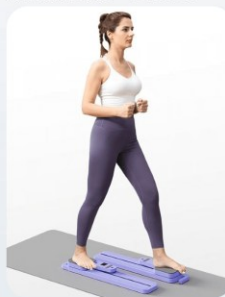


### ● トレーニング



### ● ウォーキング

折り畳めるルームランナー



### ● レジスタンスバンド(ロープ)

関節を保護しながら柔軟性、バランス、協調性、筋力をトレーニング



### ● アブクランチ

腹直筋（お腹の正面にある筋肉）を集中的に鍛える



### ● アームトレーニング

年齢とともに低下する筋力を維持し日常生活の動作を楽にする



### ● 家族やベアと一緒に！

楽しく取り組めて、運動が続きやすい



## こんな方へおすすめ

- 自宅で手軽にトレーニングしたい
- 運動が苦手でも気軽にスタートしたい
- 初めてだけど安心して使えるトレーニング
- 健康維持、体力向上、体調管理に取り組みたい
- 自分のペースで続けたい
- 10分だけでも、しっかり成果を感じたい方



## 比較してみよう！



## ■ 特長

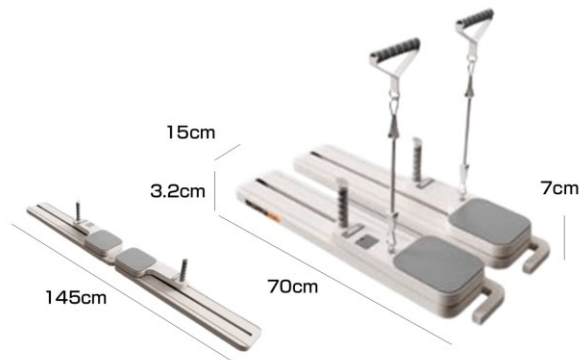
- ◎ セパレート構造 : 縦や横に連結可能。一体型ボードと比べて、身長や体型に合わせて調整。2人同時トレーニングも可能。
- ◎ 多彩なワークアウト : レッグスライダー、コアトレーニング、ケゲルエクササイズ、アーム・アブクランチなど。
- ◎ バンド&ハンドル : レジスタンスバンドでのトレーニングやハンドルを利用したトレーニングを利用できます。
- ◎ クッションパーツ : エルボーパッド、ニーパッドなど部位別に保護。
- ◎ スマートディスプレイ : 時間・回数・消費カロリーの表示 ※目安
- ◎ 軽量・収納 : 鉄アレイなどの機材より軽くて持ち運びやすい重さ約 2.6kg。部屋の移動や収納に便利！
- ◎ 静音対策 : 滑り止めパッド採用により、時間や場所を選ばず使えます。

## ■ こんな方におすすめ

- ◎ 健康運動、転倒予防、体幹強化、関節にやさしい足腰トレーニング
- ◎ 短時間で効果的な運動習慣（1日10分）
- ◎ 自宅で手軽に継続可能（コスト、プライバシー対策）

## ■ 仕様

- ◎ 材質 : 本体/PP、マット/EVA、バンド/ゴム
- ◎ 寸法（約） : 70 × 15 × 7cm（ボード1枚）
- ◎ 総重量 : 約 2.6kg
- ◎ 付属品 : 本体ボード×2、バンド×2、ハンドル×2、パッド、クイックガイド



## ※注意事項

- ・使用した結果・感想にはそれぞれ個人差があります。
- ・詳しく注意事項は同梱されているクイックガイドをよくお読み頂いてからご使用ください。
- ・仕様、デザイン等（ロゴマーク等含む）は予告なく変更する場合がございます。
- ・画像はイメージです。

#### ■ミスターカード株式会社

2007 年 8 月に設立。「PAPAGO!」、「cellevo」、「REMAX」、「WK DESIGN」、「GOLiFE!」、「Dr.Lumen」などの正規代理店事業全般を行っており、コンピューター、スマホアクセサリー、カーエレクトロニクス、美容関連などの製品など幅広いラインナップの製品を販売しています。2020 年 2 月からガジェットブランド「miraiON」を立ち上げました。