
**毎月異なる対象者が、スタジオ・ヨギーを無料で体験できるプログラム
「マンスリーフリープログラム」 第三弾 9/1（土）よりスタート
～9月はIT業界で働く方が対象～**

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方のより美しいライフスタイルを応援する、ヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ヨギー（本社：東京都目黒区、代表取締役 伊藤 公健）では、ヨガのあるライフスタイルのさらなる促進のため、2018年9月1日（土）より、これからヨガをはじめたい方に向け、スタジオ・ヨギーのプログラムが無料で体験できる「マンスリーフリープログラム」第三弾をスタートいたします。今月は、IT業界で働く方を対象とし、期間中スタジオでのクラスを無料提供いたします。

スタジオ・ヨギーについては、こちら <https://www.studio-yoggy.com/>



スタジオ・ヨギーでヨガしよう！
MONTHLY
Free
PROGRAM
マンスリーフリープログラム

近年では PC やスマートフォン、タブレットなどの IT 機器が生活に欠かせない存在となり、厚生労働省による平成 28 年 国民生活基礎調査によると、病気やけがなどで何らかの自覚症状のある者(有訴者)は、人口 1,000 人当たり 305.9 人となり、その有訴者が抱えている症状の上位に男女共にランクインしているのが腰痛や肩こりとなっています。



IT 機器を使い、長時間同じ姿勢で作業をする IT 業界の方々にとり、腰痛・肩こりはまさに職業病ともいわれ、ヨガやピラティスには、これらの症状を緩和する効果があるとされています。

スタジオ・ヨギーが展開する「マンスリーフリープログラム」第三弾では、9月1日(土)よりIT業界で働く方を対象に、無料でクラスの提供をしていきます。ヨガやピラティスを体験いただくことで、普段凝り固まった首や腰を伸ばし、身体的なリフレッシュを促すだけでなく、呼吸や自分自身のカラダに集中する時間を持つことで、張り詰めた神経を穏やかにし、心身ともに効率的な疲労回復も促します。

IT 業界で働く方たちにオススメのクラス

肩こり&首コりに

体をじっくりと動かし、凝り固まった体をストレッチ
ヨガボディ I



腰痛に

体幹を意識し、全身を整える
体幹コントロールピラティス I
ビューティ・ペルヴィス®



眼精疲労に

酷使した目を心地よく緩める
ヨガリラックス、ヨガメディテーション



気持ちの切り替え、眼精疲労に

効率的な休息で頭と心をリフレッシュ
ヨガニドラー～寝たままヨガ
リストラティブヨガ



マンスリーフリープログラム 第三弾詳細

期間：2018年9月1日（土）～9月30日（日）

対象店舗：スタジオ・ヨギー全店（全国25店舗）

対象：IT業界で働く方 ※スタジオ・ヨギーが初めての方に限ります。

内容：期間中、お名刺または保険証のご提示で、開催されるスタジオ・ヨギーのレギュラークラスが初回無料で受講いただけます。さらに、期間中、スタジオ・ヨギーの月会費プランへご入会いただくと、初月の月会費が無料となります。

詳細・無料対象の条件はこちら：<https://www.studio-yoggy.com/news/1079>

マンスリーフリープログラムとは

フィットネスやダイエットという枠にとどまらない、ライフスタイルとしてのヨガを提案し続けてきたスタジオ・ヨギーが、生涯を通じ健やかな心と体を育むきっかけ作りとして、2018年7月よりスタートしたプログラムです。一人でも多くの方に経験豊富な講師陣によるクラスを体験いただき、心と体が喜ぶ変化を感じていただけるよう、毎月対象を変えながら今後も展開していく予定です。



これまでのマンスリーフリープログラム実施内容

	期間	対象
第一弾	2018年7月1日～7月31日	学生（中・高・大・専門学生）
第二弾	2018年8月1日～8月31日	スタジオ・ヨギープレミアム会員の方とそのご同伴者さま
第三弾	2018年9月1日～9月30日	IT業界でご勤務されている方

【本件に関するお問合せ先】

<https://www.yoggy.co.jp/contact/>

株式会社ヨギー PR：大西

〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EGビル

TEL：03-5725-1881 / FAX：03-5768-2793 E-mail：pr_yoggy@studio-yoggy.com