
デニムが似合う「まあるい」お尻に！ スタジオ・ヨギー 女性限定の「美尻」クラスを3月よりスタート 美尻コンテストファイナリスト考案のクラスも

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方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 太夫 佐和子）では、2019年3月より一部スタジオにおいて、女性に関心の高い「美尻」にフォーカスし、丸くハリのある美しいお尻を目指す女性限定クラスをヨガ、ピラティス2つのプログラムにおいて、期間限定でスタートいたします。

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



現在、ヘルシーなライフスタイルや、筋トレブームも相まって、女性たちの間では“適度に筋肉のある健康的なボディライン”がトレンドのプロポーションとされています。さらに、女性にとって気になるパーツでもある「お尻」についても、控えめで、薄く小さなお尻から、海外モデルのようなメリハリのある立体的なお尻へとトレンドもシフト。近年では、美尻に特化した専門のフィットネスクラブやパーソナルトレーナーが話題になるなど、理想的なお尻を手に入れるための「美尻作り」に時間やお金を惜しまない女性たちが増えています。

また、オフィスワークや移動での長時間の座り姿勢や、脚を組んで座る、猫背、重心の左右の偏りなど、これら日常でよくある習慣やクセは、美尻と真逆のメリハリのない四角いお尻を促す要因にもなっています。

スタジオ・ヨギーでは、「デニムやニットワンピースをキレイに着たい!」、「後ろ姿に自信を持ちたい!」など、日本人女性たちのお尻に関するニーズをもとに、解剖学の観点から美尻を考察。ヨガ・ピラティスそれぞれのメソッドをベースに、美尻に必要な筋肉や体幹の強化につながる動きを取り入れた「美尻クラス」（ヨガ 1 種、ピラティス 2 種）を新たに開発しました。開発には、日本初の美尻コンテスト『Fitness Angel』で 2017 年にファイナリストとして選ばれた経験を持つヨガインストラクターにも参画。美尻を追求した経験とノウハウを活かし、日本人女性の悩ましい四角いお尻を、「まあいい」ハリのあるお尻に引き上げます。いずれのクラスも 60 分、ヨガやピラティス初心者の方や、激しい筋トレに抵抗がある方でも安心してご参加いただけます。



▲美尻ピラティス ～ゆるめてから鍛えるヒップアップエクササイズ～ クラス風景

また、すでにレギュラークラスとして開講しておりますビューティ・ベルヴィス®（骨盤調整）の一部クラスは美尻につながる内容で開催しております。

スタジオ・ヨギーでは、参加者お一人おひとりの、ご希望や運動経験により、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ベルヴィスを組合せながら「美尻作り」をサポートいたします。また、これらのクラスを通じ、美尻やスタイルアップはもちろんのこと、受講いただくことで変化しゆく自分自身への「ワクワク」や「ときめき」もお届けしていきます。

<ビューティ・ベルヴィス 美尻につながる対象クラス>

- ・筋膜ストレッチ ～美脚
- ・筋膜ストレッチ ～くびれ
- ・ベルヴィス・フローダンス（2019年3月～5月増設）

そもそも美尻とは、どんなお尻？

ウエストラインからヒップにかけて、またヒップと脚の境目にメリハリ（差）があり、立体的で高さのある丸いお尻が美尻と言われています。また、プリッとハリがあることも美尻の大切な要素です。

どのくらいの頻度でクラスを受けるべき？どんな効果が期待できる？

継続することで、効果も見えてきます。ライフスタイルに無理なく取り入れられる週 1 回からの受講をおすすめします。

経験豊富なインストラクターによるクラスを受けることで、美尻はもちろん、姿勢やゆがみの改善などの全身のスタイルアップ効果も期待できます。

美尻クラス実施概要

開始時期：2019年3月より（5月末までの期間限定開催予定）

クラス開催日程：

美尻ヨガ ～ヒップメイクに欠かせないお尻の筋肉にフォーカス！～（60分）

インストラクター：リ

・スタジオ・ヨギー町田 毎週金曜日 10:45-11:45



美尻ピラティス～ぷるんと弾力・張りのあるオトナのヒップをつくる～（60分）

インストラクター：ミュキ

・スタジオ・ヨギーTOKYO 毎週水曜日 18:30-19:30

・スタジオ・ヨギー中目黒 毎週木曜日 19:30-20:30

・スタジオ・ヨギー川崎 毎週金曜日 19:45-20:45



美尻ピラティス

～ゆるめてから鍛えるヒップアップエクササイズ～（60分）

インストラクター：マユ

・スタジオ・ヨギー麻布十番 毎週火曜日 11:15-12:15

・スタジオ・ヨギー五反田 毎週水曜日 11:30-12:30



※最新スケジュールは各開催スタジオのスケジュールをご覧ください。

料金：

通常レギュラークラスとして実施。

スタートチケット（3回券）4,500円（税抜）※スタジオ・ヨギーがはじめての方限定

ドロップイン 3,000円/回（税抜）

クラス詳細：<https://www.studio-yoggy.com/topic/niceshaped>

【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