

## 攻めの温活で、内側から冷え改善コンディショニング！ スタジオ・ヨギーにて「温活ヨガ」スタート 全国 25 店舗で、11 月～12 月の期間限定クラスとして開催

「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11月より多くの女性が悩み、不調の原因ともなる「冷え」を改善することを目的に開発されたオリジナルプログラム『温活ヨガ』のクラスを期間限定で開催いたします。「温活ヨガ」は、大きな筋肉を効果的に使うアーサナ（ポーズ）を常温の環境で行うことにより、深層筋や筋肉を活性化、血流を整えることで、自分自身の力で内側から熱を作り出せる体に導きます。

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

温活ヨガについてはこちら <https://www.studio-yoggy.com/topic/onkatsuyoga/>



### 温活とは？

温活とは低くなってしまっている体温を、適正温度まで上げる活動のことです。レッグウォーマーや、腹巻などの体を温めるアイテムを取り入れたり、温かい飲み物を意識的に摂取するのも温活の一つです。現代人は、昔の人に比べると基礎体温が0.5℃～1.0℃ほど低い傾向があるそうで、「冷え症」は多くの女性が持つ悩みとなっています。冷え性は、肥満やむくみ、生理不順、不妊、免疫力の低下など、さまざまな不調を引き起こす原因の一つとなっており、不調改善のため「温活」を積極的に行う方が増えています。

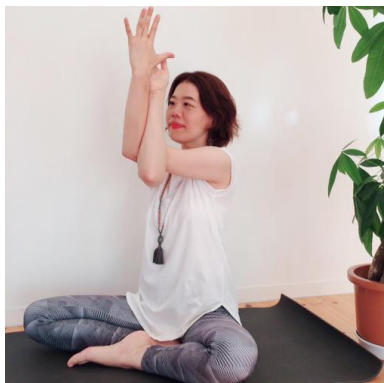
スタジオ・ヨギーでは、様々な温活の一つの方法として、血流やリンパの流れの滞りを改善し、自力で熱を生み出せる体を目指す「温活ヨガ」を開発。悩ましい冷えに今からできる対処法として提案していきます。

## 大きな筋肉を動か効率的に冷え対策！「温活ヨガ」の特長

### 特長 1

#### ウォーミングアップで滑らかな動きへ

準備のポーズで、肩関節や股関節、背骨まわりを動かして、可動性を高めます。



### 特長 2

#### 大きな筋肉を動かして代謝をあげる

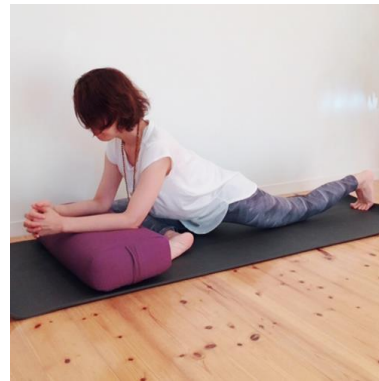
腹筋や背筋、インナーマッスルを使い、活性化させて、効果的に体を温めます。



### 特長 3

#### 血の巡りをよくする

大きな筋肉が集まる股関節まわりを動かし、下半身に滞りがちな血液の循環をよくします。



## 期間限定「温活ヨガ」実施概要

**開催期間：**2019年11月～12月末まで（期間限定）

### 開催スタジオ：

<北海道> 札幌スタジオ

<関東> TOKYO スタジオ/銀座スタジオ/中目黒スタジオ/麻布十番スタジオ/神楽坂スタジオ/新宿 EAST スタジオ/渋谷スタジオ/池袋スタジオ/五反田スタジオ/丸井錦糸町スタジオ/北千住スタジオ/町田スタジオ/大宮スタジオ/横浜スタジオ/川崎スタジオ/湘南藤沢スタジオ

<東海> 静岡パルコスタジオ/名古屋スタジオ/名古屋グローバルゲートスタジオ

<関西> OSAKA スタジオ/なんばスタジオ/京都スタジオ

<福岡> 福岡天神スタジオ/MARK IS 福岡ももちスタジオ

**料金：**●ドロップイン（1回券）3,000円（税抜）

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

※その他各種月会費やチケット有

**温活ヨガ詳細：**<https://www.studio-yoggy.com/topic/onkatsuyoga/>

### 【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