

## 在宅勤務の合間や、子供と一緒に運動不足解消！ 自宅でスタジオ・ヨギーのレッスンができる！「通わないヨガクラス」 期間限定、無料配信スタート

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方の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）は、新型コロナウイルス感染症への対策としてリモートワークの推進や、不要不急の外出を控える流れを受け、ご自宅でも気軽に運動不足を解消し、心落ち着くひと時を過ごしていただくため、動画マガジン「ルトロン」と共同制作・販売するヨガのレッスン動画を3月31日（火）まで無料配信いたします。

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

「通わないヨガクラス」の動画はこちら <https://www.studio-yoggy.com/news/1221>



### 自宅でも気軽に運動不足解消！ヨガのフルレッスン動画を無料配信

スタジオ・ヨギーとルトロンが共同で制作した「通わないヨガクラス」は、スタジオ・ヨギーの実力派インストラクターが考案するヨガのレッスン動画です。2018年より有料コンテンツとして販売しております（一部無料あり）。『疲労回復』や『ストレスフリー』などをテーマにした4つのプログラムは、いずれもはじめての方がご自宅でも安心して体験いただけることを意識し、丁寧なインストラクションとわかりやすい動きの映像で進められます。まるで本当にヨガスタジオでクラスを受けているかのような40分間のフルレッスンを体験いただけます。マタニティさんや出産後の女性に向けた産後プログラムもございます。

昨今の新型コロナウイルス感染症対策では、リモートワークの推奨や一斉休業、不要不急の外出を控えるアナウンスなど、ご自宅にて対策をとられている方が多くいらっしゃいます。いつも通っているヨガスタジオになかなか行けない…そんなお客様からのお声もあり、ご自宅でも気軽に運動不足を解消していただけるよう「通わないヨガクラス」を期間限定で無料配信することいたしました。

なお、「通わないヨガクラス」は、無料配信期間を経て、解説テキストを追加した後、2020年4月より、スタジオ・ヨギー公式サイトで有料での販売を予定しております。

深い呼吸と共に行うヨガは、体のリフレッシュだけではなく心のリフレッシュにも効果があると言われています。運動不足の解消だけではなく、ONとOFFの気分を切り替えたい時や、日々更新され続ける情報に少し疲れてしまった時のリラックス法としてもご利用ください。また、米国では多くの教育の現場でヨガを取り入れています。シンプルなポーズで構成されておりますので、お子様と一緒に体験いただくこともできます。

## 自宅でスタジオ・ヨギーのレッスンができる！「通わないヨガクラス」詳細

### プログラム内容：

<通わないヨガクラス>

疲労回復ヨガ クイックプログラム 20分（無料）

vol.1 疲労回復 40分（有料）

vol.2 デトックス 40分（有料）

vol.3 ゆがみ改善 40分（有料）

vol.4 ストレスフリー 40分（有料）

<通わないママヨガ>

vol.1 マタニティ 40分（有料）

vol.2 産後 40分（有料）

**無料配信期間：**2020年3月2日（月）～3月31日（火）

<3/2（月）配信開始> 疲労回復ヨガ クイックプログラム / vol.1 疲労回復 / vol.2 デトックス / vol.1 マタニティ

<3/13（金）配信開始> vol.3 ゆがみ改善 / vol.4 ストレスフリー / vol.2 産後

**プログラム詳細：**<https://www.studio-yoggy.com/news/1221>

#### 【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