

外出自粛や在宅での運動不足解消に、自宅でできるヨガレッスン スタジオ・ヨギー「Livestream クラス」スタート 実力派インストラクターと双方向でつながるインタラクティブクラス

「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、外出自粛の流れを受けて、自宅でヨガ・ピラティスのクラスをうけられる新サービス「Livestream クラス」をスタートいたしました。Livestream クラスは、オンライン環境があればどこでも実力派インストラクターと双方向につながるクラスにご参加いただけるサービスです。1 回あたり 30 分～60 分、朝 7 時台～夜 21 時台開催まで幅広く、外出ができない時や忙しい時もライフスタイルに合わせてクラスにご参加いただけます。5 月末まで初回クラス 1 回無料のキャンペーンも実施中です。

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

Livestream クラスについては、こちら <https://www.studio-yoggy.com/yoggy-air/livestreamclass/>



外出ができなくても、忙しくても、気軽に運動不足解消&リフレッシュ！

新型コロナウイルス感染拡大防止による外出自粛や在宅ワークの流れから、自宅で過ごす時間が増えると共に、SNS 上で盛り上がる「#コロナ太り」の投稿をはじめ、運動不足への不安や、自宅でできる解消法へのニーズが高まっていま

す。また、世界保健機関（World Health Organization ; WHO）では、新型コロナウイルス感染が拡大する中において、18 歳以上の成人については、少なくとも週に 150 分間の中程度の強度の身体活動、または週に 2 日間以上の筋肉強化活動を含む、少なくとも 75 分間の強度の高い身体活動を行う必要があるとしています。※

「Livestream クラス」は、インストラクターとオンラインで双方向につながりながら、自宅をはじめどこでも気軽にヨガ・ピラティスのクラスが受けられるスタジオ・ヨギーの新サービスです。1 クラスあたり 30 分～60 分、クラス開催時間も朝 7 時台～夜 21 時台まで幅広く、就業前の朝の時間帯や、就寝前など、これまでスタジオに通う時間が取れなかった隙間時間を運動不足の解消に充てていただくことが可能です。クラス中の入退室は自由なので、目が離せない小さなお子様がいらっしゃる方でも気兼ねなくクラスにご参加いただけます。

また、呼吸に意識を向けながら行うヨガには、体だけではなく、心のリフレッシュにも効果があると言われております。様々な制限がかかる日々の中でヨガを行うことは、ストレスの解消をはじめ、心身共に健やかに過ごしていくために有効な手段です。



※参照：<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

オンラインだからこそ、実力派インストラクターによる本格レッスン

直接触れることのできないオンラインだからこそ、声により正しく安全にポーズに導く高い指導力が必要とスタジオ・ヨギーでは考えており、Livestream クラスではインストラクター養成スクールや各種イベント・メディアなどでも活躍するスタジオ・ヨギー現役インストラクターがクラスを担当。参加者の様子を見ながら的確にアナウンスしていくので、画面を見続けなくてもポーズに集中でき、ヨガやピラティスが初めての方でも安心してご参加いただけます。プログラムはヨガスタジオ運営歴 15 年以上のノウハウを結集させつくられた、誰もが安心して行っていいただけるスタジオ・ヨギーオリジナルヨガ『ヨギーヨガ』をはじめ、オンラインならではの特別クラスなどバラエティー豊かにラインナップしておりますので、飽きなく続けていただけます。



また、スタジオ・ヨギーの姉妹ブランドであるインストラクター養成スクール「ヨギー・インスティテュート」では、運動不足解消やエクササイズではとどまらないヨガ・ピラティスの学びの場として、海外講師によるワークショップをはじめ、ヨガを総合的に学ぶ「ベーシック・トレーニングコース」などをオンラインで開催しております。また、5月からは約3か月でヨガインストラクターの資格取得を目指す「短期集中全米ヨガアライアンス 200 時間コース」もオンラインにて開催予定です。

ヨギー・インスティテュートについては、こちら <https://yoggy-institute.com/>

Livestream クラス参加者からの声

- 小さな子供がいるので、なかなかスタジオには通えないのですが、自宅でできるのでまたヨガを習慣化できそうです。
- 動画と何が違うの？と思っていたのですが、先生が褒めたり、励ましたりしてくれるので、きついポーズも頑張ることができました。
- わからないところは先生に質問ができ、他の参加者の様子も見えるので※、仲間がいる安心感がありました。
- ヨガがはじめてでしたが、先生が丁寧に声で誘導してくれるので、ずっと画面をみていなくてもスムーズにポーズがとれました。

(トライアル時の参加者からの声 一部抜粋)

※クラス中のビデオの ON・OFF は任意となります。ON の方のみ他参加者にも表示されます。

<Livestream クラス概要>

サービス開始：2020年4月21日（火）

料金：30分クラス 500円/回（税別）・45分クラス 650円/回（税別）・60分クラス 900円/回（税別）

<キャンペーン> 初回クラス1回無料（5月末まで）

クラス開催時間：7:00AM 台～21:00PM 台スタート（1日5本前後の開催）

ご参加いただける方：

ご自宅での運動が可能な方

※妊娠中の方、産後間もない方のご参加は、現在はご遠慮いただいております。

※スタジオ・ヨギー会員でなくてもご参加いただけます。

クラス受講に必要なもの：

- 動きやすい服装
- 汗拭きタオル
- 水分補給の飲料
- ヨガマット
- パソコンやスマートフォンなどの通信機器
- 通信環境（オンライン環境・ビデオ会議システム Zoom）

ご予約方法・詳細：こちらより、ご覧ください。

<https://www.studio-yoggy.com/yoggy-air/livestreamclass/>

【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

E-mail：pr_yoggy@studio-yoggy.com