

聴くだけで簡単にヨガが出来る「音ヨガ®」シリーズ 19 タイトルを Amazon の Audible にて提供開始

「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、好立地で心地よいヨガ&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）は、音を聴くだけで簡単にヨガが出来る「音ヨガ®」シリーズ 19 タイトルを、Amazon.com, Inc.の関連会社である Audible, Inc.が展開するアプリで本を耳で楽しめるサービス「Audible」に、2018年3月5日（月）より提供を開始いたします。

「音ヨガ®」は、エキサイト株式会社との共同開発し、スタジオ・ヨギーのインストラクターが考案した本格的なプログラムです。意識を呼吸に向けるという、「ヨガの基本」を追及したヨガプログラムのため、音声によるインストラクションだけで簡単にヨガをおこなうことが可能です。2007年より App Store より iPhone アプリとして販売、2011年3月には App Store の「ヘルスケア／フィットネス」カテゴリにおいて「音ヨガ®」シリーズがトップ 3 を独占。またご好評につき「音ヨガ®」シリーズから派生させたアプリ「寝たままヨガ 簡単瞑想」は単独で 170 万ダウンロードを突破するなど、多くの方にご利用いただいているサービスです。

今回同シリーズの配信を開始する「Audible」は、世界最大級のデジタル・オーディオブックの配信サービスで、月額 1,500 円にて 20 以上のジャンルの中から様々なタイトルを自由に聴くことが出来ます。

この度提供する「音ヨガ®」シリーズは、「おやすみヨガ」「残業のりきりヨガ」「イライラをおさえるヨガ」など日常の様々なシーンに合わせて手頃に行える 19 タイトルです。聴くだけで簡単にヨガをお楽しみいただけるコンテンツとなりますので、リフレッシュしたい時、お疲れの時、集中したい時などにお楽しみください。

今後は、より多くの利用者に使っていただけるよう、スマートスピーカー等の最新機器等への対応と、引き続きコンテンツ充実を目指してまいります。



■提供タイトル 19 タイトル 紹介



①音ヨガ 5min. 仕事前、プチ瞑想 (5分)

仕事や作業に取り組む前に、心の状態を整えることは、とても大切です。
 仕事前プチ瞑想では、呼吸をみつめる静かな時間を持ちます。



②音ヨガ 5min. ランチタイム、ストレスコントロールヨガ (5分)

忙しいとき、集中してなにかに取り組んでいるとき、呼吸が浅くなり止まったように感じませんか？ 肩に力がはいったり、胸がかたまったりしていませんか？ 呼吸とともに動きながら、身体の緊張と心の緊張をみつめていきます。



③音ヨガ 5min. ティータイム、逆複式呼吸法 (5分)

集中力が切れがちな午後の時間、気分転換に、おやつを食べるのもよいですが、呼吸でエネルギーを充填するのはいかがでしょうか。



④音ヨガ 5min. おつかれさま、足リラックスヨガ (5分)

座り仕事や立ち仕事など、1 日中同じ姿勢でいると、足には負担がかかっています。お仕事が終わったら、いつでも構いません。ほんの 5 分だけ、自分のための時間を作ってみてください。



⑤音ヨガ 5min. 残業のりきりヨガ (5分)

残業前や、仕事への集中力が途切れたときなど、リフレッシュしたいときにおすすめのヨガプログラムです。長時間の仕事のときに、ほんのちょっとリフレッシュすると、そのあとまた元気に頑張ることができます。



⑥音ヨガ SURF YOGA (サーフヨガ) (24分)

まるで波に乗っているような気分を味わえるヨガ。全身を動かし、自然と共にいる感覚を思い出しましょう。



⑦音ヨガ 集中ヨガ (18分)

呼吸とバランスのポーズをとおして、心を「今」そして「ここ」に集める、マインドフルなヨガで、心の落ち着きを取り戻し、集中力を高めましょう。



⑧音ヨガ 公園ヨガ (28分)

気分転換に公園ヨガはいかがですか？ バランスのポーズをおこない、気分をリフレッシュします。大きな公園でも、小さい公園でも構わないです。庭やベランダでもおこなってみてください。



⑨音ヨガ 肩こりすっきりヨガ (13分)

デスクワークやスマートフォンなどで、肩こりや目の疲れを感じている人は多いのではないのでしょうか。壁を使って、凝り固まった肩まわりの筋肉をほぐす動きをおこないます。



⑩音ヨガ 便秘すっきりヨガ (18分)

便秘をなんとか解消しようと無理に力をいれても、なかなかうまくいきません。寝る準備をしてリラックスした姿勢で横になってはじめてみましょう。体も心もゆるゆるにしてくれるはずです。



⑪音ヨガ 呼吸法入門 (20分)

日々、心に積もるほこりを呼吸法できれいにしましょう。ネガティブな感情を、ポジティブな感情に変えていきます。お散歩に、会社に、学校、眠る前に…どこでもできる呼吸法です。



⑫音ヨガ めざましヨガ (10分)

ヨガをして、すっきりした気分で一日をはじめましょう！「めざましヨガ」は、朝、起きてそのままベッドの上でできる簡単なヨガです。ヨガで、気持ちよくスタートした朝は、心にゆとりを持つことができ、ポジティブな一日を過ごせることでしょう。



⑬音ヨガ 気持ちうるおいヨガ (16分)

椅子に座っておこなうヨガです。呼吸法からスタートし、首をほぐし、体をねじります。光のイメージ瞑想で心を溶かし、全身をリラックスした感覚に導きます。続けていると、あなたなりの心と体の変化を発見できるかもしれません。



⑭音ヨガ ねたままヨガ (16分)

体が疲れているとき、考えごとで頭や気持ちが疲れているときにおすすめです。「ヨガの睡眠」と言われるガイド瞑想で、とろけるような時間を体験しましょう。

体の緊張がとれて、全身がリラックスします。心もストレスから解放され、穏やかに活力に満ち溢れることでしょう。



⑮音ヨガ キッチンヨガ (12分)

いつもあわただしく過ごしているキッチンで、家事の合間に、ヨガで「ほっとひと息」しませんか？キッチンで洗い物や片付けものし終わったあとのように、キッチンヨガを行うと、すごくすっきりして、さっぱりする感覚が広がります。



⑯音ヨガ 恋愛中ヨガ (13分)

恋愛中のすべての女性に贈る、最高に「恋愛気分」が盛り上がるヨガ！感情を司るといわれる胸の中心を開いていくポーズで、あなたの心のドアを開きます。



⑰音ヨガ おやすみヨガ (13分)

一日を終えて、寝る前のひととき、自分自身を優しくみつめる時間にしませんか？ お休みヨガはベッドの上でできる簡単なヨガです。忙しさのあまり自分を見失いかげそうな人も、そうでない人も、眠る前に、穏やかに過ごすひとときを持つと、すーっと眠りにつくことができるでしょう。



⑱音ヨガ イライラをおさえるヨガ (11分)

もうどうしようもなくイライラするとき、目の前のことに集中できないとき、まずは居る場所を変えて、目に映る景色を変えましょう。落ち着いて座れる場所に移動して、ほんの10分、ヨガで気分転換をしませんか。



⑲音ヨガ 乗り物ヨガ (29分)

出張など、長時間で移動中に、車内や機内で座ったままできる、リフレッシュするためのヨガです。訪問先に向かうとき、あるいは仕事から帰宅するとき、30分間のリラクゼーションタイムを過ごして気持ちを切り替えてみませんか。

■音ヨガ®シリーズとは

音声ガイドに従い、ヨガ、ピラティスなどを簡単に行えるエクササイズを収録したオーディオコンテンツ。「スタジオ・ヨギー」で活躍中のインストラクターがすべてのインストラクションを考案し、エキサイト株式会社と共同で開発。

※音ヨガ®はヨギーとエキサイトの登録商標です。

■Audible (オーディブル) とは <https://www.audible.co.jp/>

Audible は、世界で何百万人もの人々が利用している、オーディオブックをアプリで自由に聴く定額制サービスです。同サービスは、Amazonの関連会社のAudible 社が提供しています。同社は、オーディオブック以外にも、オリジナル脚本のドラマやコミックなど世界最大級のオーディオブックおよび音声によるデジタル・コンテンツの制作・配信事業社です。月額 1,500 円 (税込) で、著名な作家の作品をはじめ、ビジネス書から落語、語学など 20 以上のジャンルの豊富なタイトルから、Audible でしか聴くことのできないスペシャルコンテンツまで、プロのナレーター・俳優たちの朗読をいくつでも自由に聴くことができます。

※その他文中に記載されている会社名、商品名は、各社の登録商標または商標です。

【本件に関するお問合せ先】

リリース : <http://www.studio-yoggy.com/company/release/index.html>

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