

Withコロナ時代の新しいフィットネススタジオ「WORKOUT COMMUNITY」が本格始動

～海外セレブに人気のワークアウト「ラグリーフィットネス」がオンラインで1日30分から受講可能に～

株式会社Workout Community（東京都港区南青山3-8-40青山センタービル2F、03-5324-2229、代表取締役社長：平澤美香）は、7月、同社が運営する1日30分のオンラインフィットネススタジオ「WORKOUT COMMUNITY」を会費制スタジオとして本格始動させました。

同スタジオは、全国的な外出自粛が始まった4月に、「日本を、しなやかで美しく、強い人のあふれる社会にしたい」との想いで設立。ラグリーフィットネスをメインに提供するスタジオとして、2ヶ月半にわたり無料トライアルや寄付制での運営を行っていましたが、クライアントの方々から次々にご友人やご家族のご紹介をいただき、口コミだけで約200名の方々にサービスをご利用いただきました。また、その間、クライアントの方々から「ウェストが-4cm細くなった」「ゴルフの飛距離が伸びた」「ヒップアップした」「肩こり腰痛とは無縁の生活になった」「心が前向きに変化した」などの成果の声を続々といただいたことから、「今後はより多くの方に価値を提供できるようにしていきたい」と考え、6月に法人化、7月に本格始動するに至っています。

元々、米国Lagree Fitness, Inc.社からマシンを輸入してリアルなスタジオを立ち上げようとして準備していたところから、180度方針転換しての本格始動となりました。Withコロナ時代の新しいフィットネススタジオとして更なる価値提供ができるように邁進して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

■代表者プロフィール



平澤美香（ひらさわ みか）

国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ

ラグリーフィットネス認定インストラクター

BASIピラティス認定マットインストラクター

2001年慶應義塾大学法学部政治学科（日本外交）卒業。三菱商事広報部を経て、2005年株式会社コーチ・エイに転職。企業の風土改革やリーダーシップ開発に向けてコーチングを行う傍ら、マネジャーとして、四言語にまたがるオンラインクラスの運営・品質管理体制を構築する。その後、ヨガ・ピラティスのスタジオを運営する事業会社にうつり、100スタジオを束ねる執行役員事業部長、人事総務部長として、

ブランド統合や営業・採用・育成の強化、オペレーション改善などを担当。心身が一体であること、体（ボディ）にアプローチすることで心（マインド）も変えていくことができるというボディーワークの世界に可能性を感じ、この考え方を通じてより良い社会づくりに貢献したいと志す。現在は、オンラインフィットネススタジオ「WORKOUT COMMUNITY」の経営に加えて、複業として、企業向けの各種コンサルティングや研修なども行なっている。

■ロゴに込められた想い



WORKOUT COMMUNITY
Beautiful, Flexible, Strong

- ・シンボルマークは、近江商人の「三方よし」をイメージ。既存のフィットネス市場においてパイを奪い合うのではなく、オンラインフィットネス市場においてパイを増やしながらか、「顧客」「市場」「自社」全てが幸せになる状態を目指している
- ・ブランド名「WORKOUT COMMUNITY」は、ワークアウトを通じて人と人がつながれるコミュニティ（場）でありたいとの想いをこめた
- ・タグライン「Beautiful, Flexible, Strong」は、「日本を、しなやかで美しく、強い人のあふれる社会にしたい」との想いをそのまま載せて、躍動感あるフォントで構成

■スタジオの特徴

・イギリス王室のメーガン妃やキム・カーダシアン、クリッシー・テイゲン、ミッシェル・オバマなどの海外セレブに人気のワークアウト「ラグリーフィットネス」をメインに、自宅で気軽に取り組める30分のライブレッスンの形にカスタマイズして提供。日本人初のラグリーフィットネス認定インストラクターであるAsamiがメインインストラクターとしてレッスンを担当し、米国Lagree Fitness, Inc社からも日本初の「Official Licensed Lagree Virtual Studio」としての認定を受けている

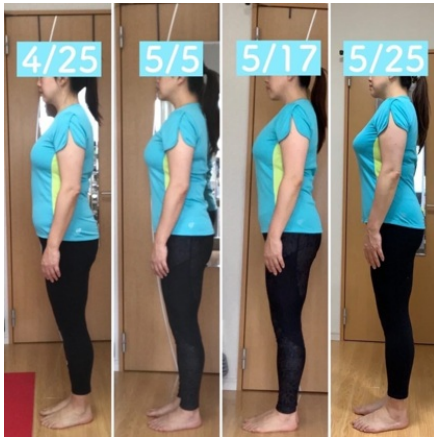
・日々の生活に忙しい経営者や働く女性、子育て世代でもワークアウトを習慣化できるよう、平日朝5:30や6:30からレッスンを提供。料金体系においても「受け放題プラン」を主とすることで、クライアントの方々が安心して頻度高くレッスンを受講し、成果を感じていただきやすい構造を作っている

・ラグリーフィットネス発祥の地である米国ロサンゼルスでは、カップルで一緒にワークアウトするライフスタイルが定着していることから、「カップル割」の料金プランを設定。夫婦共通の趣味づくりを促している

・コアクライアントは週7で1日2回参加するほどのハマりぶりであることから、はじめて参加する方のトライアル期間は2週間に設定。期間中に30回予約可能なチケットを付与することで、継続的に参加いただき、ラグリーフィットネスの良さを知っていただく機会を設けている

・メインインストラクターであるAsamiが元アスリートということもあり、ガールズケイリンの山原さくら選手などのアスリートにも愛用いただいている

<クライアントの方々の成果例>



アラフィフ女性：Aさん

●心身の変化

- ・ホルモンバランスの向上
- ・精神的な強さ
- ・息を切ることが少なくなり、汗をかけるように

●参加の頻度やレッスンの種類

- ・理想の体験に必要なウェストやヒップを中心に、毎日必ずどこかのレッスンに参加



アラフォー女性：Bさん

●心身の変化

- ・ヒップの丸み
- ・意識している部分が燃えている感覚がわかるようになり、最初はレッスン後ぐったりしていたのがスッキリ気持ちよく感じられるように

●参加の頻度やレッスンの種類

- ・ヒップのクラスを中心に、週4で参加



アラフォー女性：Cさん

●心身の変化

- ・お尻の位置がアップし、足長に
- ・汗をかけるようになり代謝がアップ

●参加の頻度やレッスンの種類

- ・レッスンの種類にはこだわらず、週4-5で参加

<料金表（2020年7月改定）> ※全て税込表示となります

◇入会金 0円

◇「受け放題」プラン

1. アドバンス会員（全ライブレッスンは受け放題）：

7,700円/人/月 ※カップルの場合：11,000円/2人/月

2. ベーシック会員（アドバンスコースを除くライブレッスンは受け放題）：

5,500円/人/月 ※カップルの場合：8,800円/2人/月

◇その他

1. トライアル（2週間有効・30枚チケット付）：3,300円/人/2週間

2. ドロップイン（全ライブレッスンの1回受講）：1,320円/人/回

3. オンライン・プライベート

プライベート（20分）：3,300円/人/回、（50分）：5,500円/人/回

セミ・プライベート（50分）：7,700円/2人/回

■ラグリーフィットネス概要



米国ロサンゼルス在住のセレブトレーナー、セバスチャン・ラグリーが考案したメソッド。セバスチャン・ラグリーは、イギリス王室のメーガン妃、ミシェル・オバマ元米大統領夫人、シンガーのリアーナ、リアリティスターのキム・カーダシアン等のセレブたちのボディづくり&健康維持に貢献したトレーナーで、Lagree Fitness, Inc.社の創始者である。

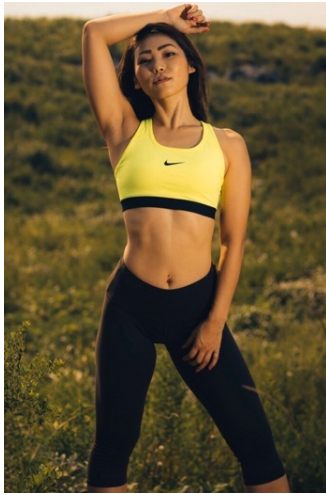


メガフォーマーと呼ばれるマシンを使うことで、「高強度」で「低負荷」なトレーニングを実現。有酸素と無酸素の組み合わせにより「心肺持久力」「筋力」「持久力」「体組織」「柔軟性」「体幹」「バランス」を鍛え、トンド・ボディ（引き締まった体）を作ることができる



現在、全世界で300以上のスタジオがラグリーフィットネスを取り入れて、多くのファンを魅了している。認定インストラクターとなるための養成コースは英語のみで行われているため、有資格者は日本にまだ数名しかいないが、WORKOUT COMMUNITYでレッスンを受け持つことのできる方であれば、日本語でのサポートも可能

■メインインストラクタープロフィール



Asami Ueda

日本人初・ラグリーフィットネス認定インストラクター

ネバダ州立大学公認DKピラティス指導者マスタートレーナー

ネバダ州立大学公認DKマタニティピラティスインストラクター

ネバダ州立大学公認DKゴルフピラティスインストラクター

8歳からアーティスティックスイミング(シンクロナイズドスイミング)を始め、高校生の時に福岡県代表として国体に出場。高校卒業と同時に現役を引退し、渡米。アメリカアーカンソー州の大学で運動生理学を専攻、栄養学を副専攻として学ぶ。大学在学中にドリー・ケラペスのもとでピラティスインストラクターの資格を取得。大学卒業後は1年間ネバダ州立大学にてドリー・ケラペスのアシスタントを務め、ラスベガス市内にあるドリーのピラティススタジオでピラティスインストラクターとしてグループやパーソナルレッスンを担当し、2014年に帰国。その後、2018年にラグリーフィットネスの資格を取得し、日本人初ラグリーインストラクターとしても活躍の場を広げている。

<WORKOUT COMMUNITYでのライブレッスンの様子>



メガフォーマーで体を動かす感覚を、スライドディスク（フローリングであればタオル2枚でもOK）を使って表現。「正しい姿勢で動き続けること」「自分の体、左右とのバランスと向き合うこと」を意識してトレーニングすることで、今まで使ったことのない筋肉や意識できていなかった箇所まで刺激することができ、マシンの負荷がなくても筋肉痛になるほどの効果を実感することができる。



ラグリーフィットネスでは、“If it's not shaking, It's not working” という文言があり、“プルプルと筋肉が震えないなら意味がない” と言われている。ライブレッスンは滝汗が流れるほどキツイが、画面を切り替えることで他の参加者の様子も見ることができ、辛い時には「他の方も頑張っているから自分も頑張ろう！」と気持ちを奮立たせることができるのも、習慣化できる秘訣。

■上記リリースに関するお問い合わせ：

株式会社Workout Community

担当：平澤・ゆいなだ TEL：03-5324-2229 MAIL：info@workoutcommunity.jp

住所：〒107-0062 東京都港区南青山3-8-40 青山センタービル2F

HP：<https://workoutcommunity.jp>

株式会社Workout Communityのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/61381