

深い呼吸と共にデトックス！暑い夏をリラックスしながら乗り切ろう！
新プログラム「Refreshing Yoga」7月20日(金)11:00より公開開始
8月4日(土)にはリアルイベントも開催



いつでもどこでも楽しめるオンラインフィットネスサービス「LEAN BODY(リーンボディ)」(<https://lp.lean-body.jp/>)を運営する株式会社ワンダーナッツ(所在地:東京都渋谷区、代表取締役:中山善貴)は、深い呼吸とともに身体と心をリフレッシュできる新トレーニング「Refreshing Yoga(リフレッシュング ヨガ)」を2018年7月20日(金)11:00より公開いたします。また同プログラムのリアルイベントを8月4日(土)に開催いたします。(<https://leanbodyjp03.peatix.com/>)

今回追加される「Refreshing Yoga」は、シバナンダヨガをベースに、ヨガの基本の呼吸法や、太陽礼拝、アーサナをバランスよく行っていくプログラムです。リラックスすることをテーマに、激しく動くトレーニング内容ではないため、初心者の方でも安心して受けていただけるほか、長くヨガの練習をされている方にもオススメです。

■Refreshing Yoga ショートムービー

<https://youtu.be/L8WXRSLFVJQ>

また本プログラムは10個のレッスンが用意されており、全て5～10分間のレッスンで構成されているため、その日の体調や気分に合わせて毎日続けても負担の少ない内容となっています。深い呼吸とともに身体と心をリフレッシュしながら、毎日を快適に過ごせるように整えることが期待できます。

今回新しい講師として、YES TOKYO STUDIO中目黒スタジオマネージャー兼インストラクターのNattyさんをお迎えしました。ヨガを始めて4年目にインストラクターとなったのち、インド、ケララ州にあるアシュラムにてヨガ哲学を学び、帰国後フリーランスとして活動後に現職。「美コア」インストラクター兼指導者養成講師・タイ古式マッサージセラピストとしても活動中されています。2018年8月4日(土)10:30よりNatty先生による「Refreshing Yoga」を直に体験できるリアルイベントの開催も決定しております。

「LEAN BODY」では、オンラインフィットネスサービスとしてユーザーの皆様に満足いただける様々なプログラムを開発を行っています。

- | | |
|-------|---|
| ■開催概要 | : 2018年8月4日(土) 10:30～11:45 |
| ■会場 | : STUDIO MISSION
東京都渋谷区道玄坂2-10-12 新大宗ビル4号館9F |
| ■募集人数 | : 30名(先着順) |
| ■チケット | : LEAN BODY非会員 ¥3,000
: LEAN BODY会員 ¥1,500 ※イベントまでに登録頂ければ購入可能です |
| ■申込み | : https://leanbodyjp03.peatix.com/ |

■ Refreshing Yoga レッスン詳細

Lesson 1	Refreshing Pranayama	身体や心のエネルギーのバランスを整える効果のある2種類の呼吸法を行います。時間がない日にはもちろん、集中したい時や、仕事中に眠くなってしまった時などにオフィスで行うこともオススメです。継続することで身体や心に変化が訪れてくるはず。
Lesson 2	Refreshing Sun Saltations	このレッスンでは、スーリヤナマスカーラと呼ばれる太陽礼拝を行います。内側から身体を温め、全身のエネルギーを活性化し、身体の活力につなげていきます。ポーズに集中することで、日々の邪念を忘れてしましましょう！
Lesson 3	Refreshing Asana - 逆転 I -	ヨガの王様と言われているヘッドスタンドをメインに行うレッスン。頭を逆さにすることは、全身の血行促進や眼精疲労の回復にも有効です。首に支障がある方や生理中の方などは無理をしないで。順序を守って練習してみてくださいね。
Lesson 4	Refreshing Asana - 逆転 II -	肩立ちのポーズ「サルヴァーンガーサナ」・鋤のポーズ「ハラースナ」の2種類を実践。これらの逆転のポーズは、血行改善、免疫機能の向上、消化の促進などに好影響を与えます。ご自身の体調に合わせて負荷の調整してみてください。
Lesson 5	Refreshing Asana - 後屈 I -	仰向けで行うポーズ3種類を行います。ベッドの上でも簡単に行うことが出来るので、朝目覚めてすぐや、夜寝る前にも気軽に試していただけます。ちょっと早起きできた日や、なんだか眠れない日に、練習がてらリフレッシュしましょう♪
Lesson 6	Refreshing Asana - 前屈 -	このレッスンでは、座位で行うポーズを行います。ひざを頭につけるポーズ「ジャヌシルシャーサナ」・身体の背面を強く伸ばすポーズ「バステモーターナーサナ」を行うことで、内臓を活性化させる効果が期待できます。
Lesson 7	Refreshing Asana - 後屈 II -	うつぶせで行うレッスン。身体の前面をしっかり伸ばしながら胸を開いていきます。デスクワークなどで座る姿勢が悪く、ついつい猫背になってしまう方の姿勢改善に効果大！また、内向きになりがちな気持ちもレッスンを通して開放され、良好に保つことができます。
Lesson 8	Refreshing Asana - ねじり・バランス -	正座の体勢から、ねじりのポーズ「アルダマチェンドラーサナ」を、次に身体を両手で支える「カカーサナ」を行います。内臓や腸の疲れにアプローチするほか、肩や手首といった関節や体幹を強くすることができます。
Lesson 9	Refreshing Asana - 立位 -	立って行うレッスン。立位前屈のポーズ「パダハスターサナ」・三角のポーズ「トリコナーサナ」を実践します。全身を使って、緩めながら整えていきましょう。動作の最中には、普段よりも深い呼吸を意識してご自身がリフレッシュされているのを感じてください。
Lesson 10	Refreshing Savasana - リラクゼーション -	シャバーサナを行います。仰向けになり、全身の力を抜いて自然呼吸を繰り返します。ヨガの目的はポーズの上達ではなく、ヨガによる心や身体への恩恵を日常生活で生かすこと。最後は意識を保ちながら、深いリラクゼーションを感じましょう。

■ 講師プロフィール

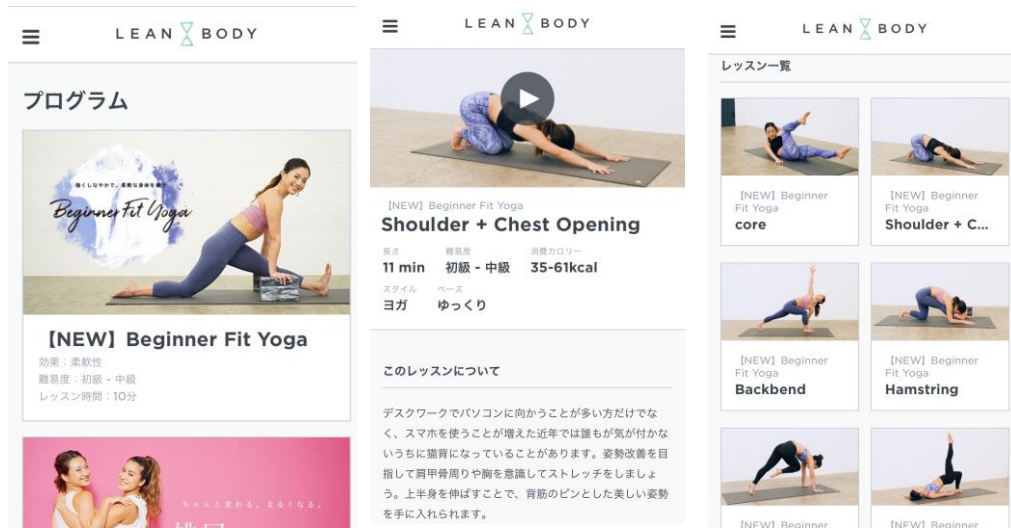
Natty

YES TOKYO STUDIO中目黒スタジオマネージャー兼インストラクター。ヨガを始めて4年目にインストラクターとなったのち、インド、ケララ州にあるアシュラムにてヨガ哲学を学び、帰国後フリーランスとして活動。現在は、都内スタジオでグループレッスン、パーソナルレッスン、オフィスヨガなど行っている。「美コア」インストラクター兼指導者養成講師・タイ古式マッサージセラピストとしても活動中。



■LEAN BODYとは

月額1,480円(税抜)でフィットネス動画が見放題のオンライン動画サービス。☿(初月トライアル無料キャンペーン中)
フィットネスジムに特化した月額課金型動画視聴サービスでジムに行きたいけど時間や金銭的な都合で行けない人向け、理想の体づくりが可能となります。また様々なジャンルのフィットネスレッスンがいつでもどこでもパソコンやスマホ1つでお家や旅行先があなただけのオンラインジムになります。他サービスにはない洗練された世界観と豊富なジャンルのプログラムを取り揃え日本最大級のオンラインフィットネス スタジオを目指します。



■会社概要

会社名:株式会社ワンダーナッツ

本社所在地:東京都渋谷区南平台町15-1ライオンズマンション607

設立:2015年12月17日

代表者:代表取締役 中山善貴

資本金:199,423,200円(資本準備金含む)

事業内容:オンラインフィットネスサービス「LEAN BODY」の運営

サービスURL:<https://lp.lean-body.jp/>

URL:<http://wondernuts.co.jp/>