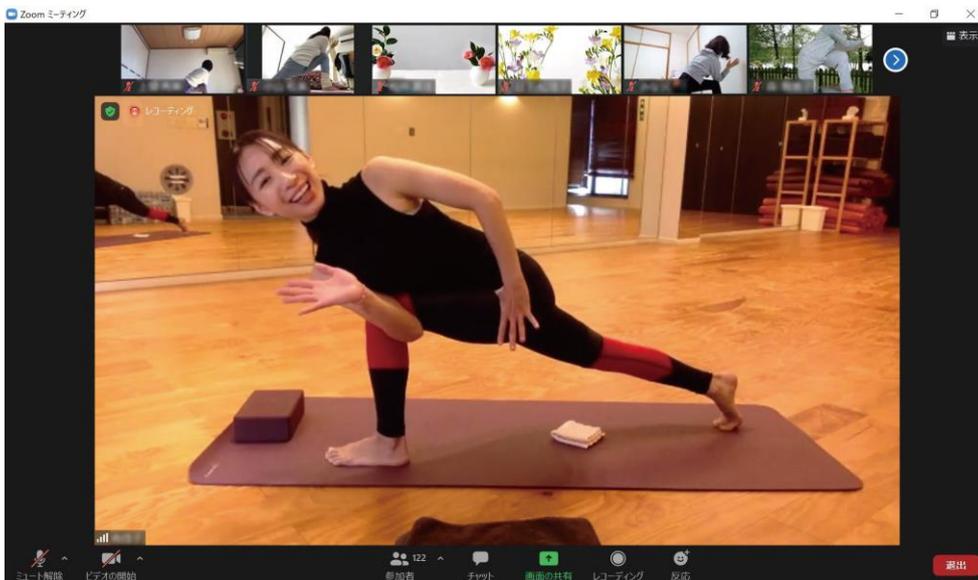


オンライン無料ライブ配信の朝エクササイズにヨガを新たに追加**～2011年より実施率100%、毎日開催の朝活～**

美と健康の「fracora(フコラ)」を展開する株式会社協和（東京都新宿区、代表取締役：堀内泰司、以下協和）は、2011年からスタートした朝のエクササイズを、2021年2月22日（月）より大幅リニューアルしヨーガを新たに追加いたします。



朝のライブ配信エクササイズの様子

女性の社会進出に伴い、女性を取り巻く環境は大きく変化しています。仕事や子育て、家庭と忙しく、ゆっくり自分の時間をもつ余裕がない方が多くいらっしゃいます。そのような状況の中、新型コロナウイルス感染拡大の影響で外出できず行動が制限され、ストレスを抱えやすくなっています。

フラコラは2011年からスタートした、朝のエクササイズを大幅にリニューアルいたします。毎月テーマを設定し、一部月の満ち欠けのサイクル(ムーンサイクル)を意識し、女性のからだに本来持つ自然な流れへ調和していくヨーガも提供します。朝30分のエクササイズで心に余裕ができ、心地よい一日を過ごすことができます。また、今まで通り従業員とお客様の繋がり場として、講師に直接質問できる時間も設けています。

【エクササイズスケジュール】**9:20～9:30「fracora cafe」**

参加者とスタッフのカジュアルなコミュニケーション時間。講師に直接質問も

9:30～9:55「朝のエクササイズ」

毎月テーマを設定し、身体の変化を実感できるエクササイズ

2、3月テーマ：朝起きるのが楽しくなる、カラダのめぐりを整える

ウェブサイト：<https://www.fracora.com/front/tk/morning-3kinds-exercise/>

【講師】

▼顔のエクササイズ…たるみを改善する顔の体操で 30 種類の筋肉から日替りで実施



後藤 英美 (ごとう ひでみ)

フラコラストッフ／フェイスストレッチング協会認定講師

自身もフェイスストレッチングで顔のたるみが解消し、若々しく見られるようになり、講師資格を取得。初めての方でも分かりやすくお伝えすることを得意としており、楽しいレッスンで、終始笑いが絶えません。

▼身体エクササイズ／マインドフルネス・・・

10分でジワッと汗が出る強度のある運動

健康的な生活パターンが身につく、仕事や趣味を積極的に楽しめる呼吸瞑想



柳澤 哲 (やなぎさわ さとし)

シドニー五輪競歩代表 (日本記録 13 年間保持)

フラコラストッフ／ウォーキングトレーナー

元 NPO 法人東大スポーツマネジメント研究会理事

JOC 陸上競技強化スタッフ／マインドフル健康指導士

引退後、東京大学生涯スポーツ健康科学研究センターに勤務。2021 年東京五輪に向け JOC 強化スタッフの傍ら、講習会やパーソナルトレーナーに従事。ウォーキングを科学することを目指す。

▼ヨガ／マインドフルネス・・・

身体、心、呼吸を整えポーズをとり、心身のバランスを回復

身体の不調改善、現代の複雑な状況を乗り越えるために役立つヨガ



小野寺 佑佳子 (おのでら ゆかこ)

E-RYT500 取得に向け通学中

龍村式呼吸法&健康ヨガインストラクター基礎科

筋膜リリース セラピスト

2009 年ヨガインストラクターとして活動開始。グループレッスンとより深いアプローチの個人向けセッションも。ヨガをひとりでも多くの方へ届けたい思いを胸に活動中。

美と健康には、化粧品やサプリメントと同時に、顔や身体の筋肉を動かし柔軟性を高め、内側から支える力をつけることも重要です。フラコラでは、2011 年よりエクササイズイベントを開催し、「お客様に提供するならまずは自分達から」の考えで、従業員も毎朝、同様のエクササイズに取り組んできました。2019 年度には、上位 11 社に与えられる「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定されています。

毎朝の従業員向けエクササイズは、新型コロナウイルス感染拡大により安全性を考え、いち早くオンライン化。2020 年 6 月から一般公開し、参加者は累計 1 万人^{*}を突破しています。

今後もフラコラは、朝のエクササイズを心地よく楽しく参加できるものにし、2022年には20万人の参加を目指し、美と健康でQOL（Quality of Life）を上げる活動で社会に貢献してまいります。

■ 『朝のエクササイズ』 ウェブサイト

<https://www.fracora.com/front/tk/morning-3kinds-exercise/>

※朝のエクササイズ累計参加人数（協和調べ）

■ 2019年度「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定：オリンピック・パラリンピック準備局

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/08/02.html>

■ 2017年度より4年連続スポーツ庁認定「スポーツエールカンパニー」に選定：スポーツ庁

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/jsa_00064.html

<会社概要>

●会社名：株式会社 協和

●設立：1960年

●住所：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 1-22-2 新宿サンエービル 9F

●代表取締役：堀内 泰司

●事業内容：ビューティー&ヘルス事業
ブランド名『フラコラ』



《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》
株式会社 協和 広報 PR 推進室：竹腰(タケコシ)上間(ウエマ)
TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920
E-mail: event_pr@kyowa-group.co.jp