

## 元宝塚の女優こだま愛さんが無料オンライン運動指導に登場 ～2011年から続く朝の運動プログラム 11月25日 9:30より～

美と健康の fracora(fracora)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）が主催する、毎朝の無料オンライン運動に、元宝塚歌劇団月組トップ娘役で女優の『こだま愛』さんが11月25日（水）に登場し、フラコラのお客様や従業員と一緒に3種のプログラムに参加することになりましたので、お知らせいたします。



オンライン運動の様子



毎朝3種のオンラインプログラム

### ◆開催背景

協和では、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、運動不足が社会課題になる中、社員の安心・安全を考え、毎朝恒例の運動オンライン化をいち早く導入して参りました。お客様の健康と元気を応援したいという気持ちから、2020年6月から一般向けにも開放し、今では誰でも参加できるプログラムになっています。

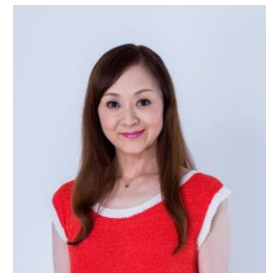
URL <https://www.fracora.com/front/tk/morning-3kinds-exercise/>

元競歩五輪選手、柳澤哲(カシ)の指導が受けらる身体エクササイズでは、質問も飛び交い、双方向コミュニケーションの場にもなっています。with コロナ時代の皆様の健康を応援したい。そんな想いで活動しています。

この度、こだま愛さんにはこのような想いに共感いただき、当社が開催する「朝の3種のプログラム」にご参加いただくことになりました。

### ◆こだま愛さん プロフィールとコメント

大阪市出身。7月3日生まれ。1980年宝塚歌劇団に入団。1985年月組トップスター剣幸の相手役に選ばれ、娘役トップスターとなる。『哀愁』『ME AND MY GIRL』などで様々な女性を演じ、1990年に退団。その後も舞台を中心に女優として活躍している。ライブやディナーショーでの歌にも意欲を燃やし、自身の向上のため朗読コンサートも続けている。



こだま愛さん

『朝のエクササイズが9年以上の取組で驚きました。元五輪選手の専門家によるコーチ指導を、誰でも無料で受けられるのは嬉しですね。with コロナの新しい生活習慣として、オンラインエクササイズに参加できること楽しみです。一緒に頑張りましょう！』

### ◆朝の3種のオンラインプログラム内容

	名称	内容
1	身体エクササイズ	元競歩五輪選手で協和社員の柳澤哲監修の運動。 身体に負荷をかけるスロートレーニングやアクティブストレッチなど、限られたスペースで10分程度でも、ジワツと汗が出る強度の高い運動を提供。
2	顔エクササイズ	フェイスストレッチ協会認定講師かつ協和社員の後藤英美による、フェイストレーニング。 約30種類ある表情筋の中から、テーマに合わせた1種類を提供。
3	マインドフルネス (呼吸瞑想)	マインドフルネスの指導者かつ内科医の山下あきこ先生による呼吸瞑想を提供。 月1回、先生によるライブ配信。入眠を良くするシーン別マインドフルネスなどのレクチャーも。

### ◆2019年度「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定

協和は美と健康の企業として、運動など生活習慣に関する情報をお客様にお伝えしてきました。一方、「美と健康を提供するなら、まずは自分達から」と考え、社長も含めた従業員が毎朝3種のプログラムに取り組んでいます。2011年から9年以上続き、**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」にも選定**されました。



2019年度東京都スポーツ推進モデル企業授賞式の様子

#### <こだま愛さん登場 朝の3種のプログラム詳細>

日時：11月25日(水) 9:30~9:55

#### ▼プログラムお申込み方法

下記 URL より[メール登録]後、お知らせする参加用 URL よりお入りください。

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

#### ▼メディア取材

報道関係者のお問い合わせ先にご連絡ください。取材用 URL をお知らせいたします。何卒ご取材賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

### <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』 <https://www.fracora.com/>



#### <<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 広報担当：上間(ウエマ)

TEL:03-5326-8001 / Mobile:080-4184-8920 / FAX:03-5326-8002

E-mail: [event\\_pr@kyowa-group.co.jp](mailto:event_pr@kyowa-group.co.jp)