

睡眠への関心が高まる中「おやすみヨガ」累計参加者 70 万人を突破 一晩で最大 900 人以上が同時参加したルネサンスの人気オンラインレッスン

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）が提供するルネサンスオンラインレッスンサービス「RENAISSANCE Online Livestream（以下「ROL」）」のプログラム「おやすみヨガ」は、2022年4月の提供開始から2026年9月末までの累計参加者数が70万人を突破しました。

「おやすみヨガ」は就寝前に自宅から参加できるオンラインレッスンとして多くの方にご利用いただいており、これまで最大900人以上が同時参加するなど、ROLを代表する人気プログラムとなっています。「運動するために時間をつくる」のではなく、「日常生活の中に無理なく、継続しやすい健康行動を取り入れる」こうした参加スタイルを可能にしているのが、当社のオンラインレッスンサービス ROLです。

当社では、「おやすみヨガ」で培ってきたオンラインでの健康習慣づくりの知見を、個人のお客様だけでなく、企業・健康保険組合・自治体等の健康支援にも展開しています。



■高まる睡眠への関心

近年、働き方やライフスタイルの変化に伴い、睡眠や休養の重要性への関心が高まっています。一方で、忙しい毎日の中で十分な休養時間の確保や健康行動の継続に課題を感じる人も少なくありません。

当社は、こうした課題に対し、自宅で気軽に参加できるオンラインレッスンの「ROL」を通じて、心身を整える習慣作りを支援しています。

■「おやすみヨガ」について

「おやすみヨガ」は、ライブレッスンとビデオレッスンを合わせて平均週 14 本、30 分のレッスンです。夜の時間帯を中心に、利用者が自身の生活リズムや都合に合わせて参加できる環境を整えています。

オンラインの特性を活かし、フィットネスクラブへ通う時間が取れない方や運動初心者の方でも参加しやすく、スマートフォンやタブレットから自宅で気軽に受講できることも特徴です。布団の上で取り組むこともでき、レッスン終了後はそのまま就寝することが可能です。

当社は、オンラインならではの利便性を通じて、生活者一人ひとりのライフスタイルに寄り添い、健康行動の習慣化を支援しています。

<「おやすみヨガ」が選ばれる理由>

- ・ 就寝前 30 分に特化したプログラム
- ・ 顔出し不要で気軽に参加できる
- ・ 移動や着替えが不要
- ・ 布団やベッドの上でも受講可能
- ・ レッスン終了後すぐに就寝できる
- ・ 運動初心者でも取り組みやすい
- ・ ライブ配信・録画配信から選べる

▶ROL サービスサイト：<https://rol.s-re.jp/>

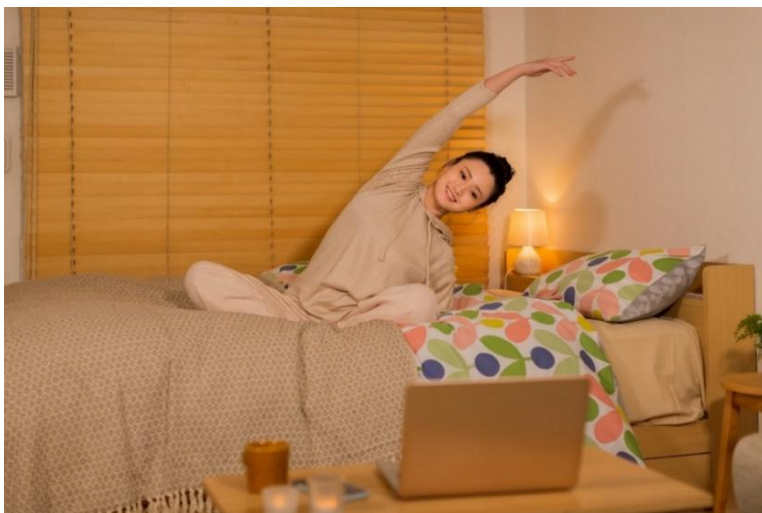
▶個人登録はこちらから：<https://ro-reserve.s-re.jp/rena-register>

■「おやすみヨガ」利用者の声

利用者からは、就寝前のリラックスや継続しやすさに関する声が多く寄せられています。

- ・ レッスン中の先生の優しい声や、呼吸・ポーズの丁寧な説明にリラックスできます。レッスン後は心身のこわばりがほぐれ、全身が楽になるように感じます。
- ・ 夜間に目を覚ますことが多かったのですが、おやすみヨガを受けた日はぐっすり眠れ、睡眠の質が上がっているように感じます。
- ・ 疲れてクタクタだけれど、身体と頭がまだ緊張していると感じる時のおやすみヨガは、私にとってのホッとタイムです。寝つきもよく、眠りもいい感じです。
- ・ 家で好きな格好のまま取り組めるのがいいです。特に、おやすみヨガは寝ながらできるので、無理なく続けられています。

※掲載内容は利用者個人の感想であり、感じ方には個人差があります。また、特定の効果を保証するものではありません。



■70万人に支持される健康習慣を、企業・団体にも

「おやすみヨガ」で多くの方に参加いただいている背景には、自宅から参加できることに加え、時間や場所、運動経験などに左右されにくく、日常生活の中に健康行動を取り入れやすいというオンラインならではの特徴があります。

こうした「健康行動への参加のしやすさ」は、企業や健康保険組合等が従業員・組合員の健康づくりを進めるうえでも重要な要素です。

当社では、「おやすみヨガ」をはじめとする ROL のプログラムや、これまでの運営を通じて培ってきた知見を活かし、企業・健康保険組合・自治体等に対してもオンラインによる健康づくりを支援しています。

拠点や勤務形態、生活時間が異なる人にも健康づくりの機会を届けられるオンラインの特性を活かし、運動、睡眠・休養、コンディショニングなど、それぞれの健康課題に応じた活用を提案しています。

▶法人様向け ROL サイト：https://rena-bg.s-re.jp/rolb2b-lp?utm_source=rol&utm_medium=prsite&utm_campaign=b2brol&utm_id=100013

■今後の展望

当社は今後も、ROL を通じて、一人ひとりが自分のライフスタイルに合わせて健康習慣を続けられる環境づくりに取り組んでまいります。

また、睡眠・寝具・睡眠計測・リラクゼーションなどの関連企業との連携も視野に入れ、眠る前の時間をより良くする新たな商品・サービスや体験の共創を目指します。

個人の健康習慣づくりから、企業・団体の健康支援まで。当社は、オンラインならではの強みを活かし、より多くの方が自分の生活に合った健康行動を始め、継続できる環境づくりに貢献してまいります。

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案します」という企業理念のもと、フィットネスクラブ、スイミング・テニス・ゴルフスクール等のスポーツクラブ事業、自治体及び企業・健康保険組合向けの健康づくり事業、ホームフィットネス事業、介護リハビリ事業、その他関連事業へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代の Well-being 共創カンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

▶ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【ROL に関する問い合わせフォーム】

法人用：<https://rena-bg.s-re.jp/contact>

個人用：<https://rol-req.s-re.jp/contact>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 健康価値共創部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
