

レッスン考案は、元・気象キャスターで高校理科教師 新感覚ヨガで 心を解き放つ

ヨガとクラブ音楽の融合『ニューヨークスタイルヨガ』導入

都内主要エリアで6医院展開する美容外科・美容皮膚科『東京イセアクリニック』（本部：麻布十番、総院長・松本直純）がプロデュースするボディメイキング施設『ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio』（麻布十番）では2014年3月より毎週土曜日17：45～18：45に新クラス『ニューヨークスタイルヨガ』を導入いたします。

同レッスンでは一般的なヨガのイメージであるヒーリング系の音楽は使用せず、元・気象キャスターで高校理科教師だったインストラクター「斉木 美佳（さいき みか・右写真）」が ヨガ留学先のニューヨークで経験した多様性あるヨガを基に独自で考案した一連のシーケンス（ポーズの連鎖）をダンス・クラブミュージック をバックに行なう新感覚ヨガ。それはまるでクラブ内でヨガをしているような感覚です。アクティブな60分間を通して日々のストレスをリセット、【ヨガ+音楽】で心と体を解き放ちます。



◆『ニューヨークヨガ』とは？

『ニューヨークスタイルヨガ』は太陽神への祈りを一定パターンで行なうヨガの基本ポーズ「太陽礼拝（たいようれいはい）」の流れをベースに、全身を使用する40以上のポーズ（アーサナ）を組み込んだ運動量の高いクラスです。その特徴はポーズ数の多さ。自然な流れで構成されており、クラス終了後は充実感、達成感を感じることができます。またひとつひとつのポーズにはバリエーションがあり、第1段階ができれば第2段階へ、さらに余裕があれば第3段階へと展開するため、ヨガ初心者から上級者まで、自分のレベルや体調・コンディションに合わせて、発展／軽減させながら最後まで楽しむことが可能です。

基本「自由スタイル」である『ニューヨークスタイルヨガ』では流派にこだわらず様々なポーズを行なうので身体の柔軟性、筋力の向上と同時に、繰り返し練習を重ねることで、できなかったポーズができるようになる達成感や心身のバランス・マインドの集中力も期待できます。





2014年2月24日

東京イセアクリニック／医療法人社団十二会（03-3470-1941・担当：下谷）

◆麻布十番ボディメイキング施設『ISEA BODY STYLE』最新情報

◆担当インストラクター：斉木 美佳よりメッセージ（『ニューヨークヨガ』を考案した背景）

2012年、ヨガのインストラクター資格を持つ私は、ニューヨークへ訪れた際セントラルパークそばのホテル内に併設されていたスタジオで本場ニューヨークヨガを初めて体験しました。

その時の自分の身体を使う快感と面白さといったら…!! 日本のヨガと大きく違うスタイルに衝撃を受け、「近い将来必ずニューヨークへ戻り、再度ヨガを受けよう」と心に誓い帰国しました。そして改めて2013年夏に渡米し、フロリダで「Jimmy Barkan Yoga」のヨガライセンスを取得後、私は半年の期間を通して、ニューヨークのユニオン・スクエアやアッパーイーストサイドを中心にホットや常温、ジャンルを問わず、マンハッタン中のありとあらゆるヨガスタジオに通い続けました。

そこで感じたことは、「ヨガのレベルの高さ」、そして「ヨガが日常に浸透している」という2点です。この2つは比例関係にあります。つまり、ヨガはニューヨーカーの日常にとっても根付いており、毎日練習し、積み重ねるため自然と上達します。インストラクターのレベルも、ヨガを学ぶ方々のレベルも双方ともにはるかに高く、同時に自分の未熟さを見直す機会にもなり、また同時に「これを是非、日本人のためにアレンジして、楽しさを伝えたい!」という気持ちも生まれました。

ニューヨークでのヨガに共通していることは、流れるように動き連続性のアートとも言われる「ビンヤサスタイル」が最も人気であったこと。それらを基盤に独自で考えたこの新レッスン『ニューヨークヨガ』を通じて、私がニューヨークで体験し魅了された日本でありそうでなかった新感覚ヨガを1人でも多くの方に楽しんでいただきたいと思います。

日々のストレスをリセットし、【ヨガ+音楽】で心と体を解き放ちましょう!

◆担当インストラクター「斉木 美佳（さいき みか・写真）」プロフィール

1982年生まれ、神奈川県横浜市出身。

横浜市立大学理学部卒業後、私学の高校理科教員、ローカル局、気象予報士キャスター、ホットヨガインストラクターとして活躍。

2013年、英語とヨガ事情を学ぶべく、アメリカ・ニューヨークへ留学。帰国後は再びヨガインストラクターとして従事。2014年3月より、麻布十番のボディメイキングスタジオ「ISEA BODY STYLE」にて『ニューヨークスタイルヨガ』を担当する。

主な資格取得に、気象予報士の資格をはじめ、中学・高校第一種教員免許（理科）、エコ検定（環境社会検定）、英語検定2級、漢字検定2級、Jimmy Barkan Yoga Level 1 teachers trainingがある。





2014年2月24日

東京イセアクリニック／医療法人社団十二会（03-3470-1941・担当：下谷）
◆麻布十番ボディメイキング施設『ISEA BODY STYLE』最新情報

◆《参考》 アメリカと日本 ヨガ人口と市場

1990年代ハリウッドセレブを中心に世界規模でブームとなり、紀元前2500年の古代インドでその起源をもつとされる「ヨガ」は、現在、世界で最も人気があるエクササイズの一つといっても過言ではありません。「米YOGA JOURNAL 2012」によると、ヨガ先進国と言われるアメリカのヨガ人口は約2,000万人を突破し、2008年の調査結果から29%アップ、またヨガ市場規模は100億ドル(日本円にして約8,500億円)を超え、今やヨガは日本でも定着しヨガ人口は右上がりです。

新しいヒト・モノ・コトが現れては消え現れては消え常に新しいトレンドが発信される街・ニューヨークも類に漏れず、今も廃れることなくニューヨーカーの中で「ヨガ」は人気を集め続けています。

経済産業省「特定サービス産業実施調査」(平成22年)の調べでは、日本の民間フィットネスクラブの市場規模は約4,000億円、会員数はのべ400万人程度にのぼり、中でも習い事や趣味で人気の高いヨガは、市場・人口ともに単体で考えると相当大きな規模を占めると想定されています。

また2010年、日本でのヨガ人口は100万人以上に達したとみられ、第一生命経済研究所の調べでは2015年には350万人以上へ増加するとも予想されており、今後の国内ヨガ市場規模も更に拡大されることが見込まれています。

◆ボディメイキングスタジオ【ISEA BODY STYLE - Hot Core Studio】

[平日] 10:00~22:30 [土日祝] 10:00~19:30

[定休日] 毎週金曜日

◎住所： 〒106-0045 東京都港区麻布十番2-3-9 桂亭ビル4、5F

◎Tel： 03-3454-5990

◎公式HP：<http://www.iseabodystyle.com/>

麻布十番に位置するボディメイキングスタジオ。メインの「HOT STUDIO」は加湿器は銀イオンスチーム仕様で、ヒーターは熱伝導方式の酸素を燃焼しないシステムを採用。温度40度、湿度55%の驚異の環境を用意。また、メディカル加圧トレーニングをはじめ、パーソナルトレーニング専用スペースでマンツーマン指導も行なっている。その他、トレーニング機器(最新アセントレーナー、アップライトバイク)や、エステ施術メディカルエンダモロジー等を導入する。



リリースに関する詳細のお問合せやご取材、資料ご希望の方は下記までお問合せくださいませ

【東京イセアクリニック／医療法人社団十二会】<http://www.tokyoisea.com/>

広報責任者：下谷弥生 (Yayoi Shimotani) shimotani@isea.jp

Tel. 03-3470-1941 / Fax. 03-3470-1942

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-7-1 MGB 麻布十番3階