

報道関係者各位

2022年6月10日

株式会社東急スポーツオアシス

6/24 無料ウェビナー開催 プロのセルフケア法を楽しく学べる

## 「全世代必見！アーティストが教える、 呼吸とストレッチの大切さ」

「Well-being First!」を企業ミッションに掲げる、株式会社東急スポーツオアシス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山岸通庸、以下オアシス）は、2022年6月24日（金）にオアシスのオンライントレーニングアプリweltag（ウェルタグ）でも活躍しているセルフストレッチトレーナー・YOCCHAN↑（よっちゃん）による、Zoomウェビナーを参加費無料で開催します。



—このような経験はありませんか？—

- ・体が疲れやすく、疲労が抜けない
- ・運動を始めたいけれど、結局なにかから始めたらいいのかわからない
- ・歳を重ねるごとに体の動きが悪くなっている
- ・ストレッチをしたことはあるけれど、意味もわからずにやられていた

こちらのウェビナーはすべての世代の方が対象です。既に体に気を遣っている方や、これから頑張りたいとお考えの方に向けた新たなセルフケア手段として、「ストレッチ」と「呼吸」の魅力をご紹介します。その実践方法を楽しみながら学ぶことができます。

参加者の顔や声は主催者にも他の参加者にも共有されませんので、安心してご参加ください。

### ■ 開催概要

▶日時：2022年6月24日（金）19:00～20:00

▶参加費：無料

▶定員：500名

▶申込方法：以下のURLもしくはQRコードからお申込みください。

※事前にZOOMアプリのダウンロードをお願いします。

※多量のデータ通信料を使用しますので、Wi-Fi環境でのご参加を推奨しております。

※お申込みのメールアドレスに参加用URLをお送りします。

※開始10分前より入室いただけます。



[https://tokyu-fudosan-hd-co-jp.zoom.us/webinar/register/WN\\_UElkx8jIS52H36JNKHZ\\_Mw](https://tokyu-fudosan-hd-co-jp.zoom.us/webinar/register/WN_UElkx8jIS52H36JNKHZ_Mw)

## ■ 背景

2年以上続くコロナ禍や梅雨の到来により、心身の疲れやすさやだるさを感じている方も多いのではないのでしょうか。ささいな体調不良と侮って放置してしまうと、いわゆる「夏バテ」にもつながり、過酷な暑さを乗り切る力が不足してしまうことも。この先も健やかな生活を送りたいならば、なんとかしたいところですね。

上記のお悩みにこたえるべく、音楽アーティストとしても活動中のトレーナー・YOCCHAN↑さんが、呼吸とストレッチの新たな魅力についてお話して下さることとなりました。

ご自身の心身を労り、大切にしたいと考えている方はもちろん、従業員の健康意識向上を目指す企業の経営者様・ご担当者様にもおすすめのセミナーです。

## ■ 講師 YOCCHAN↑（よっちゃん）

音楽アーティストとしても活動する中、自身が経験した学生時代の度重なる怪我の経験や、身近にいた大切な人が“体の病気”や“心の病気”により命を落とした経験から、音楽の知識を生かした「呼吸」と専門的な知識を生かした「ストレッチ」で1人でも多くの方に健康で1日でも長く楽しく生活をして欲しいという強い想いによりトレーナーとしても活動を始める。

### ▶保有資格

国際ボディメンテナンス協会 IBMA 認定 パーソナルストレッチトレーナー

国際ボディメンテナンス協会 IBMA 認定 セルフストレッチトレーナー

## ■ 講師よりメッセージ

健康に興味のある素晴らしいあなたへ…。

自分の体は乗り換えの効かない車のようなものです。長く乗りこなすには鍛えるだけでなく、まずはメンテナンス法を知らなければ体も心もいつか壊れていきます。

そこで、誰もが馴染みがありながらも、その奥深さと大切さは意外と知られていない「ストレッチ」と「呼吸」の魅力を真面目に楽しくお伝えしていきます。

## ■ 「weltag」とは

健康なカラダをサポートするアプリです。多彩なジャンルのトレーナーと、オンラインによるセッションが可能です。

健康をもっと手軽に。もっと着実に。

▶公式サイト

<https://www.sportsoasis.co.jp/lp/weltag/>

# Well-being First!

私たちオアシスは、一人ひとりの生き方が異なる現代人に寄り添い、その人らしいウェルビーイング、すなわち「毎日も人生も、健やかかつごきげんに、動き、生きること」をサポートします。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、人々の行動が制限され、運動不足やそれに伴う健康二次被害\*1が拡大しています。当社は、このような社会変化を踏まえ、人の健康に寄り添う企業として、運動習慣のない人も含めた、誰もが身体的にも精神的にも健やかな毎日を過ごせる社会を目指し、企業ミッションを「Well-being First!」としました。

既存のスポーツジム運営だけでなく、そのノウハウを活かして、新たな生活様式に沿ったオンラインフィットネス・ホームフィットネス事業の拡大や、BtoB/BtoG 事業の拡充を図り、「Well-being First!」な社会づくりに挑む、「ウェルビーイング総合カンパニー」に成長していきます。

\*1 健康二次被害…外出を控え、運動不足になったり、人との関わりが減ったりすると、思わぬところで体や心の衰えが進んでしまうこと。

## ■ 会社概要

商号：株式会社東急スポーツオアシス

代表者：代表取締役社長 山岸 通庸

本社所在地：東京都渋谷区道玄坂 1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル

<https://www.sportsoasis.co.jp/>

### 【 本件に関するお問合せ先 】

株式会社東急スポーツオアシス ブランドデザイン部

広報 担当：片岡（かたおか）・萩原（はぎわら）・若林（わかばやし）

TEL 050-3772-3818 E-mail [press@sportsoasis.jp](mailto:press@sportsoasis.jp)