

報道関係者各位

2022年9月7日

株式会社東急スポーツオアシス

忙しい人でも続けられる「はじめてのお家ヨガ」

ヨガインストラクターによる無料ウェビナーを9月30日（金）に開催

「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、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）で活躍しているヨガインストラクター・大西尚子氏による Zoom ウェビナー「はじめてのお家ヨガ」を、2022年9月30日（金）に参加費無料で開催します。



weltag

時短で簡単だから続けられる
はじめてのお家ヨガ

2022年9月30日（金） 11:00～12:00
無料Zoomウェビナー開催

講師 大西尚子
ヨガインストラクター

■ 背景

心身ともに充実した豊かな人生を送るためには、適度な運動を続けることが必要です。人生100年時代と言われる昨今、多くの方に無理のない運動習慣を身につけてもらいたいとオアシスは考えています。

そこでヨガインストラクターである大西氏より、ヨガを日常に溶け込ませるための秘訣について分かりやすくお伝えいただく Zoom ウェビナーを開催することになりました。新しい生活様式にフィットしたお家で行う時短ヨガであれば、隙間時間を活用して自分の心と体に向き合うことができます。ヨガ初心者の方はもちろん、他のエクササイズの継続を諦めてしまった方にもおすすめのウェビナーです。

本ウェビナーでは、ヨガの魅力や体を動かす際のポイントをお伝えする講義のあとに、忙しい方でも続けられる心地よい強度のヨガを15分程度行います。ウェビナー当日は動きやすい服装でご参加いただき、ヨガマットもしくはバスタオルのご用意をお願いします。

参加者の顔・音声は主催者や他の参加者に共有されません。安心してご参加ください。

■ 開催概要

▶日時：2022年9月30日（金） 11:00～12:00

▶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。

※データ通信量が多くなる可能性がありますので、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_KbwKTRVJQ7C3agS6rdqUIA



■ 講師 大西尚子（おおにし なおこ）

習い事としてはじめてヨガをきっかけに YMC メディカルトレーナーズスクールに通い RYT200 を習得。フリーのヨガインストラクターとしてスポーツジムやヨガスタジオのレッスン講師やイベント出演を行いながら、雑誌 yogini のポーズモデルとしても活動中。

▶保有資格：IHTA ヨガインストラクター2級、RYT200

■ 講師よりメッセージ

2019年1月には第一子を出産し、現在は子育て中心の生活を送りながら、ヨガの素晴らしさを伝えていきます。ヨガはそんなに長い時間やらなくても大丈夫。とにかく始めてみてもらいたいです。忙しい方でも輝かしく生活できるようなお手伝いできたらいいなと思っています。

■ 「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>

▶アプリダウンロード

<https://weltag.onelink.me/pDQB/6ltqfow7>

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、企業ミッションを「Well-being First!」としました。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すという想いが込められています。

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：〒150-0043 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