

## エクササイズ支援サービス「au ウェルネス」に人気トレーナーが登場 テレワーク疲れ・巣籠もり太り解消を目指す「オンラインレッスン」を配信

2021年3月30日（火）野沢和香さんによるヨガレッスン（ゲスト島袋聖南さん）、  
3月31日（水）AYAさんによるボディメイクレッスンを配信予定

KDDIは、スマートウォッチやスマートフォンを活用し、健康維持を目的とした運動を生活習慣へ組み込むサポートをする、エクササイズ支援サービス「au ウェルネス」において、自宅で気軽に人気トレーナーのレッスンプログラムが体験できるオンラインレッスンを2021年3月30日（火）よりスタートします。今回はヨガとボディメイクの2つのコースを設定。ヨガは、モデルだけでなくヨガインストラクターとしても活躍している野沢和香さんとモデル・島袋聖南さんが「肩こり」や「冷え」などテレワーク中に感じる疲れを改善するヨガポーズをレクチャーします。ボディメイクは、モデルや女優から支持されているフィットネスプロデューサーAYAさんが自宅でできる“S字カーブ”ウエストを目指すレッスンをを行います。

The graphic is a promotional banner for au Wellness online lessons. It features two main sections: Yoga and Body Make. The Yoga section is on the left, with a pink and orange background, featuring instructor Ritsuko Nozawa and guest Shyoko Shimabara. The Body Make section is on the right, with a purple and blue background, featuring instructor AYA. Text includes 'au Wellnessユーザー限定', 'おうちウェルネスで気軽に続けられる。人気トレーナー直伝! オンラインレッスン', 'Vol.1 & 2 参加無料', and specific lesson dates and times for both courses.

※レッスンの視聴には「auウェルネス」および「ポケリモ」アプリのダウンロードが必要です。 ※「ヨガ」「ボディメイク」それぞれ全4回のプログラムとなります。Vol.3以降のレッスンへのご参加には、「auウェルネス プレミアムコース」への登録(月額385円(税込))が必要です。  
※Vol.2以降のレッスンの配信スケジュールは、後日発表いたします。 ※参加予約は先着順での受付となり、定員に達し次第締め切りさせていただきます場合がございます。

現在、新型コロナウイルス感染拡大により生活様式が一変するなか、どのように身体や心を健やかに保つかにについて関心が集まっています。「au ウェルネス」では、このような状況下において自宅で手軽にできるエクササイズ体験を提供するべく、2021年3月30日（火）よりオンラインレッスンをアプリ上で定期的に配信します。オンラインレッスンはヨガとボディメイクの2種類が開催され、ヨガは野沢和香さん、ボディメイクはAYAさんがトレーナーとして運動初心者でも取り組みやすいレッスンをレクチャーします。ヨガは、「テレワーク疲れを改善するヨガレッスン」をテーマに、特に悩みが多い「肩こり」や「冷え」から気持ちをすっきりさせる瞑想など、さまざまなヨガポーズを披露します。またテラスハウスなどに出演した人気モデルの島袋聖南さんがゲストとして登場。ヨガを行う時のコツなどヨガトークを交えて配信します。ボディメイクは3月31日（水）より、「AYA トレを自宅で再現！おうちエクササイズで“S字ウエスト”を目指すびれメイク&下半身シェイプエクササイズ」をテーマに、AYAさんが自宅でできるウエストや下半身周りのレッスンをを行います。「au ウェルネス」では、この時代に合わせた手軽にできる運動・エクササイズ体験を今後とも提供し、人々が心身ともに健康で過ごせる生活をサポートします。

## <オンラインレッスン スケジュール>

### ヨガ

Y O G A

野沢和香さん直伝!  
「肩こり」と「冷え」に効く  
おうちヨガでテレワーク疲れを改善

Vol.1	3.30 TUE 19:30	テレワーク疲れもこれで解消。 首と肩のこりほぐしヨガ	参加無料
Vol.2	4.9 FRI 19:30	ステイホームで凝った 腰回りをほぐして腰痛改善	参加無料
Vol.3	4.16 FRI 19:30	寝たままできる 簡単ストレッチヨガで安眠改善	プレミアムコース
Vol.4	4.23 FRI 19:30	モヤモヤ解消 笑顔になる光の瞑想	プレミアムコース

### ボディメイク

B O D Y M A K E

人気トレーナーAYAさん直伝メソッド  
AYAトレを自宅で再現!  
おうちエクササイズで“S字ウエスト”を目指す  
くびれメイク&下半身シェイプエクササイズ

Vol.1	3.31 WED 19:30	ぽっこりお腹を凹ませて 目指せ“S字ウエスト”エクササイズ	参加無料
Vol.2	4.11 SUN 19:30	ペットボトルで ウエストシェイプエクササイズ	参加無料
Vol.3	4.18 SUN 19:30	限られたスペースでできる 太もも痩せエクササイズ	プレミアムコース
Vol.4	4.25 SUN 19:30	くびれウエストを作る 腹筋エクササイズ	プレミアムコース

## <オンラインレッスン参加方法>

1. 「au ウェルネス」アプリ (<https://wellness.auone.jp/>) をダウンロード
2. au ID で無料会員登録/ログイン
3. エクササイズページで参加したいプログラムを予約
4. 「ポケリモ」(再生用アプリ) をダウンロード
5. レッスン開始時間に、予約画面から参加!

### ■注意事項

- 3回目以降のレッスン動画視聴にはプレミアムコース(月額 385 円)にご加入頂く必要がございます。
- 課金開始日が月途中の場合は、当月のご利用分は日割りでのご請求となります。
- 退会が月途中の場合は、月額利用料は日割りではなく満額となります。
- サービス内容は予告なく変更になる場合があります。

## <au ウェルネス アプリ概要>

- 「日常にエクササイズを」をコンセプトに、自分に合った適度な運動を生活習慣に組み込む健康プログラムがご利用いただけるアプリ・サービスです。プレミアムコースの会員様はオンラインレッスンに加え、1カ月に1回、スポーツジムの体験クーポンがアプリ内よりご利用頂けます。
- アプリダウンロード方法
  - ・App Store、Google Play から : 「au ウェルネス」と検索
  - ・ウェブから : <https://wellness.auone.jp/>

## <ヨガインストラクター プロフィール>

野沢和香 /モデル・ヨガインストラクター



モデルとして雑誌『STORY』『yogajournal』でもお馴染み。

心も体も自分で整え、癒せるヨガに感動し、マック久美子氏のもとイシュタヨガを学び、2007年に全米ヨガアライアンスを取得し、本格的にヨガ講師として活動を開始。イシュタ・陰ヨガなどさまざまなスタイルのヨガを学び、一つのスタイルにとらわれない、日々の生活に活かせるヨガを提案している。

ヨガイベントでは毎回予約が殺到、多くのメディアやイベントをはじめ、2016年からはハワイでのヨガクラスを行うなど、幅広い活躍で注目を集める人気ヨガインストラクターの一人。

## <ゲスト プロフィール>

島袋聖南 /モデル、ブランドディレクター



1987年4月4日生まれ、沖縄県出身のモデル兼ブランドディレクター。

2012年リアリティー番組『テラスハウス』に出演。その後、同番組に4度出演し一躍有名に。

モデルとして活動している傍ら、ヨガのインストラクターや自身のブランド「W DOT」「UNCHAINED」「QOBE」のディレクターを務める。2021年2月に結婚。

IHTA 認定ヨガインストラクター1級

## <ボディメイクインストラクター プロフィール>

AYA /フィットネスプロデューサー、フィットネスモデル



1984年生まれ。フィットネスプロデューサー。フィットネスモデル

学生時代から陸上、水泳、バレーボール等に取り組み、体育系の大学を卒業後、ジムトレーナーに。

同時にモデルとしても活動していたがモデルの仕事の為に筋肉がつくことを恐れて運動を中断する。その頃、タフな海外モデルの存在を知り、運動を再開。運動強度の高い米国発祥のトレーニング「CrossFit」と出会い、「最高のトレーニング」を目指してオリジナルの AYA's Boot Camp プログラムを考案する。タレント・モデルをはじめとして男女を問わず体への意識の高い多くのクライアントが信頼を寄せる存在。