

**LIFE
TUNING
DAYS**
YOGA & WELLNESS
2020. 3.12-14

“渋谷で裸足になる” 3日間の一般参加型イベント

LIFE TUNING DAYS YOGA&WELLNESS

3月12日から14日まで 渋谷ストリームで開催決定！

<第1弾コンテンツ>

長友佑都さんが代表を務めるCuoreによる「ヨガ友」クラスが決定！

1月21日からチケットサイトでチケット販売を開始

サイトURL：life-tuning-ticket.com

株式会社B-connect（本社：東京都渋谷区、CEO/ファウンダー：高橋荘吉）は、3月12日（木）から14日（土）までの3日間、「LIFE TUNING DAYS YOGA & WELLNESS（以下、LIFE TUNING DAYS）」を渋谷ストリームで初開催します。LIFE TUNING DAYSは、ヨガをはじめとして、ワークアウトやオーガニックフード、美容、ライフスタイルなど、現代を生きる人の「心とカラダを整えるためのヒント」を提供する一般参加型イベントです。

イベントはBODY TUNING、MIND TUNING、INTERFACE TUNING、INNER TUNINGの4つのテーマを横断して構成され、ヨガプログラムやトークセッションなどの参加型コンテンツや、多数のブース出展を展開してまいります。また、本イベントではペットボトルゴミによる環境負荷の低減を目指しています。当日はマイボトルをお持ちの上、ご参加ください。

第1弾コンテンツとして、長友佑都さんが代表を務める株式会社Cuoreによる「ヨガ友」クラスの開催が決定しました。「ヨガ友」クラスでは、体幹トレーニングやストレッチも組み合わせた長友さんオリジナルのヨガレッスンを、トップアスリートも集うパーソナルジム「CUORE ONE」のディレクターである竹口正範さんを講師に迎えて行います。「ヨガ友」クラスのチケットは、チケットサイト (life-tuning-ticket.com) にて1枚3,000円で購入できます。

また、長友佑都さんの専属シェフを務める加藤超也さんによるトークセッション「FAT ADAPT 2020」も招待者向けに実施し、「FAT ADAPT 2020」との共同商品開発を計画中です。



■LIFE TUNING DAYS 概要

- ・ イベント名称：LIFE TUNING DAYS YOGA&WELLNESS（略称：LTD）
- ・ 日時： ー3月12日（木）8:00～21:00
ー3月13日（金）8:00～21:00
ー3月14日（土）8:00～19:00
※時間は変更となる可能性があります。
- ・ 会場：渋谷ストリーム 1階・4～6階（住所：東京都渋谷区渋谷3丁目21番3号）
- ・ 主催：株式会社B-connect
- ・ 後援：一般財団法人渋谷区観光協会
- ・ チケットサイト : life-tuning-ticket.com
- ・ Instagram : https://www.instagram.com/life_tuning_days/

<コンテンツテーマ>

BODY TUNING

渋谷で裸足になってヨガやワークアウトを。大自然の中ではなく、渋谷というあえて喧騒のど真ん中でいつもの靴を脱いでカラダを動かすことで、本来あるべき姿に自分をTUNINGします。

MIND TUNING

目まぐるしく変化していく毎日を生き抜く現代に、セッションやメディテーション（瞑想）を通じて働き方だけでなく生き方までTUNINGしていきます。

INTERFACE TUNING

自分らしいビューティーやファッションを楽しむことで、心とカラダとつなぐためのTUNINGを。会場内にエキシビジョンエリアを設け、ブース出展等を予定しています。

INNER TUNING

アスリートのための食やオーガニックフード、アロマなどを使ってカラダの内側からTUNINGを。ワークショップの実施や、マーケットの開催を予定しています。

■「ヨガ友」クラス 概要

「ヨガ友」は、体幹トレーニングやストレッチも組み合わせた長友佑都さんオリジナルのヨガになっています。男性でも、高校生でも、お年寄りでも、未経験者の誰もが行うことができ、ビジネスパーソンにとっては頭が冴えて集中力がアップし、パフォーマンスを上げることができます。体幹がきたえられて基礎代謝も上がるため、ダイエットにも効果的です。

「ヨガ友」クラスでは、トップアスリートも集うパーソナルジム「CUORE ONE」のトレーナーである竹口正範さんを講師に迎えたスペシャルレッスンをを行います。チケットは1月21日からチケットサイト (life-tuning-ticket.com) にて1枚3,000円で販売を開始します。チケットを購入いただいた方には、特典として「ヨガ友」の書籍（税別1,296円相当、DVD付）、およびパーソナルジム「CUORE ONE（東京都港区）」を通常10,000円のところ3,000円で利用できる特別券をプレゼントします。

3/13 (Fri) 16:30 - 17:30

ヨガ友

講師：竹口正範



<クラス詳細>

- ・レッスン時間：3月13日（金） 16:30～17:30
- ・受付時間：レッスン開始30分前から受付可
- ・受付場所：渋谷ストリーム6階
- ・服装：動きやすい服装でお越しください。
- ・持ち物：ヨガマットは会場に準備もしていますが、ご自身のMyマットをお持ちの方はご持参も可能です。

<注意事項>

- ・クラスの講師は竹口正範さんとなります。
- ・長友佑都さんはご来場いたしません。
- ・チケットのご購入は、1回につき1枚とさせていただきます。

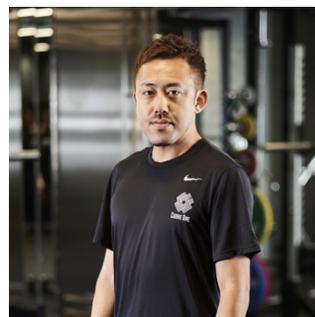
竹口正範（たけぐちまさのり）プロフィール

サッカー日本代表の長友佑都やスポーツクライミング日本代表の野中生萌をはじめ、オリンピック選手を含む多くのトップアスリートから、女優やモデルなどの芸能関係や一般の方まで、幅広くトレーニング指導を担当する。また、表参道のプライベートジム「CUORE ONE」のディレクターも務める。

Instagramアカウント：<https://www.instagram.com/masanoritakeguchi/>

～サポート選手～

長友佑都（サッカー）、野中生萌（スポーツクライミング）、永井葉月（ホッケー）、香川幸允（空手）、加藤嵐（サーフィン）、上田瑠偉（トレイルラン）、松本遥奈（スノーボード）、炭谷銀仁朗（野球）etc..



■「FAT ADAPT 2020」概要

「長友佑都及びトップアスリートの経験やノウハウを一人でも多くの人のライフスタイルにしていく」をビジョンに、長友佑都さん、長友さん専属シェフの加藤超也さん、北里大学北里研究所病院糖尿病センター長の山田悟さんが完成させたファットアダプト食事法を、株式会社CuoreがWEBサービスとして2019年夏に開発。今回の「FAT ADAPT 2020」では、ファットアダプト食事法のコンセプトである低糖質・高脂質・高たんぱく質な食事法を、普段から運動やヨガなどで体を動かす人たち向けに普段の生活から気にするポイントなどを情報発信すべく、加藤超也さんによるトークセッションを行います（招待制）。

公式サイト：<https://cuore-fatadapt.com/>

加藤超也（かとうたつや）プロフィール

株式会社Cuore所属 長友佑都専属シェフに就任。2016年シーズンからイタリア「インテル・ミラノ」トルコ「ガラタサライ」での食コンディショニングサポートに従事。2018年トルコリーグ優勝、2019年トルコリーグ・カップ戦 優勝の2冠に貢献。2019年に発行された書籍「ファットアダプト食事法」においてレシピ監修を行なっている。その他、様々な競技のトップアスリート、タレント、モデルへの食事指導、料理レッスンに携わっている。

Instagramアカウント：https://www.instagram.com/cuore_kato/



株式会社Cuoreとは

「笑顔で溢れる健やかな毎日の創造で社会に貢献する。」の理念とアスリートや専門家の知見を一人でも多くの方に届けることをミッションとして2016年4月に設立。事業活動としては、運動事業でプライベートジム「CUORE ONE」の運営やトレーニングギア「Flowin」の販売。食事業で献立レシピサービスの「FAT ADAPT」を運営しており、長友佑都の肖像関係に関わるマネジメント業も行なっている。

公式サイト：<https://cuore-nagatomo.com/>

高橋 荘吉（株式会社B-connect CEO/ファウンダー）

株式会社B-connect は、店舗・イベント・ECを起点にして、新たなヨガ・ウエルネス市場の開拓にチャレンジしています。ヨガの思想とは、心とカラダをつなぎ合わせ、バランスを整えること。「LIFE TUNING DAYS」では、約5000年前に生まれたヨガの思想と、渋谷に集まる人々の現代のライフスタイルをかけ合わせることで、フィットネスだけにとどまらないヨガの新たな魅力を日本中に発信していきます。これを機に、年齢・性別問わずさまざまな方にヨガを中心としたウエルネス市場に興味を持っていただけたらと思います。

金山 淳吾（一般財団法人渋谷区観光協会 代表理事）

変わりゆく渋谷の街で、訪れる人々がいつもの歩みを止めて自分自身を整える「LIFE TUNING DAYS」というこのイベントが開催されることを非常に意義深いことだと思います。渋谷区観光協会としてもこのプロジェクトに共感し、全面的に協力していきたいと考えています。近い将来に渋谷エリアでの「1万人ヨガ」開催を目指して、さらに大きなムーブメントへと繋げていきたいと考えています。

加藤 超也（株式会社Cuore 長友佑都専属シェフ）

「LIFE TUNING DAYS」のテーマの一つでもある「心とカラダを整えるため」という点で、肉体を細胞から変えるFAT ADAPTについてトークイベントをさせていただく事になりました。

長友佑都も実践している「ファットアダプト食事法」の具体的な実践方法や、ちょっとしたコツなど、より多くの人実践して、日々のパフォーマンス向上につなげていただけるようにお話しさせていただければと思っています。

竹口 正範（株式会社Cuore フィジカルトレーナー）

Functional Movement ～動けるカラダは美しい～

ヨガ・ストレッチ・トレーニングの要素を使い、人間のカラダが本来持っている運動機能を取り戻すコンディショニングのクラス。適切な関節可動域や体幹の安定性を獲得し、「動けるカラダ」にしていきます。

「動けるカラダ」は肩こりや腰痛などの不調解消だけでなく、くびれ・美尻・美脚などの「綺麗なカラダ」を実現します。定期的に運動されている方から、運動にあまり自信がない方まで、ご自分のペースで参加していただけます。ご自分のカラダの可能性を楽しみにお願いします。