

“ハッピーサンシャインデー（8月30日）”に新しいオンラインフィットネスが誕生！ ボリウッドフィットネス「BOLLYQUE（ボリーク）」 OPEN ～アメリカで人気沸騰中の滝汗フィットネスで心も体もハッピーに～

BOLLYQUE（所在地：東京都世田谷区、代表：坂本千晴 以下「BOLLYQUE」）は、8月30日（日）の“ハッピーサンシャインデー”に合わせて、現在アメリカで人気沸騰中の“ボリウッドフィットネス”のオンラインレッスンをOPENいたします。代表の坂本千晴は、アメリカで1.5万人の会員を持つボリウッドフィットネススタジオ「BollyX」で、日本人初のインストラクターとして資格を獲得。BOLLYQUEは"Bloom for yourself with Bollywood - 完ぺきじゃない「ユニーク」な自分を、ボリウッドで咲かせる-"をビジョンに、ボリウッドフィットネスを通して、多くの方が自分だけの"Uniqueness（個性）"に自信を持ち、唯一無二の自分の人生を楽しみ、心からハッピーになれるよう応援していきます。



■オンラインボリウッドフィットネス「BOLLYQUE」とは？

BOLLYQUEは、アメリカで1.5万人の会員を持つ「BollyX」というボリウッドフィットネススタジオがプロデュースするレッスンを導入し、日本向けにローカライズしたオンラインフィットネスです。High Intensity Interval Training（通称HIIT（ヒット））のトレーニング方法を用いて、高負荷の運動と低負荷の運動を交互に行い、心拍数の高低をコントロールし効果的に有酸素運動を行うことで発汗を促進します。健康増進するだけでなく、底抜けに明るい曲で踊るボリウッドは、自然と笑顔があふれ、歌いながらありのままの自分になれる最高のダンスです。オフライン上では、7月中旬にオープンしたばかりの話題のフィットネスジムPARKERS TOKYO（新宿中央公園内）で週に1度スタジオレッスンを開催しており、オープン間もなくして人気を呼び1か月先までキャンセル待ちが続いています。 PARKERS TOKYO⇒ <https://parkers-tokyo.jp/>



■ Bollywood Fitness とは？

Bollywoodとは、インドのムンバイで制作されるインド映画の総称であり、ムンバイの旧名である「ボンベイ」とアメリカ映画の本拠地「ハリウッド」をかけて「 Bollywood 」と呼ばれます。その Bollywood 映画で登場するミュージカル調の「 Bollywood Dance 」を Fitness に取り入れ、リズムカルな音楽に合わせて運動するダンスエクササイズが「 Bollywood Fitness 」です。シンプルでインド特有の独特な動きの組み合わせのため、ダンス初心者でも楽しんで始められます。



オンライン Bollywood Fitness 「Bollyque (ボリーク)」 概要

OPEN: 2020年8月30日（日）レッスン開始

ウェブサイト: <https://www.bollyque.com/>

予約方法: ホームページから予約

レッスン内容: ①ストレッチ②ウォームアップ③ダンスフィットネス④クールダウン

クラス: 初心者向け「チャメリ」、中級者向け「ゲンダ」、上級者向け「カマル」、ダンスワークショップ他

費用: トライアル1回分880円、チケット制1回券1,100円、定額制3,300円/1カ月（全て税込）

詳細はこちら⇒ <https://www.bollyque.com/prices>

■ なぜ今、 Bollywood Fitness なのか？

① コロナ禍における人生の満足度向上への貢献

新型コロナウイルスの感染が拡大しニューノーマルが求められ、在宅時間が増えて運動不足を実感する人が多いのが現状です。著名心理学者ケリー・マクゴニカル氏の最新著書『スタンフォード式 人生を変える運動の化学』では「運動と幸福」の関係について述べており、定期的な運動が脳の構造を活性化させメンタルヘルスに寄与するとしています。また、リズムの激しい音楽は脳の運動系を刺激し、運動パフォーマンスを高めると科学的に結論付けられています。「BOLLYQUE」では、意識しないと運動ができないこの時期だからこそ、より幸せに、より楽しい生活を送ることを目標に、音楽を使った Fitness をオンラインという形で届けたいと考えています。

② 日本人の自己肯定感向上への貢献

Bollywoodの魅力の一つに多様な体型や容姿の俳優やダンサーが心から楽しんで踊って姿があります。日本人の自己肯定率は45.8%と、USの86%と比較すると非常に低く（内閣府調べ）、その原因は自分自身と他人を比較したり、目標を他人が定義した“スタンダード”に設定する習慣があるからと捉えています。周囲と自分を比較せず、他人による美の指標を目指すのでもない。正解を自分で作り、自分を受け入れボディポジティブになり、人生を笑顔あふれるものにしてほしいと考えています。

■今後の展開

今後は、BOLLYQUEのハリウッドフィットネスをきっかけにインド文化を総合的に日本に広められるよう、食・日本公開のインド映画・ファッション・美容など多様な分野と積極的にコラボレーションをしていきます。

① OPENに伴い、今話題のマサラチャイが当たるSNSキャンペーンを実施。

8月20日（木）～9月13日（日）のキャンペーン期間中にBOLLYQUEのTwitterアカウント@BOLLYQUEをフォローしキャンペーン投稿をリツイートしてくださった方を対象に、中目黒のチャイ専門店Moksha Chaiのギフトボックスが3名様に当たるSNSキャンペーンを実施中です。マサラチャイは、インドでよく飲まれる紅茶。マサラチャイに使用されているスパイスの一つシナモンは、元気や気力など生命に巡らせるエネルギーを与えてくれるとされており、ハッピーサンシャインデーにぴったりです。

キャンペーン詳細はこちら↓

https://www.bollyque.com/post/giveaway_1

Moksha Chai ↓

<https://mokshachai.shop/>



② 9月日本上映のインド映画「STREE」に出てくるダンスのワークショップを実施

9月25日（金）から新宿ピカデリーで開催されるインディアンムービーウィークで上映されるハリウッド映画「STREE」の中の1曲「Milegi Milegi」のダンス動画を公開します。また、9月27日（日）にオンラインで「Milegi Milegi」のダンスワークショップを実施します。

インディアンムービーウィークはこちら↓

<https://imwjapan.com/>



■女性起業家、坂本千晴について



慶應義塾大学総合政策学部卒業後、外資広告代理店に3年勤務。その後、外資メーカーのマーケティングに転職し、1年のシンガポール勤務を経て帰国。シンガポール在住中にハリウッドを始め、2020年5月にBollyXが発行するハリウッドフィットネスインストラクターの資格を日本人で初めて取得する。趣味は4歳から続けるクラシックバレエ。2016年より個人のバレエ留学エージェントとして、ニューヨークに在るジョフリーバレエスクールへのバレエ留学を若手バレリーナに対してサポートするなど、個人としても舞踊の分野で活動をしている。