

報道関係各位

## 朝活で30分の気軽なピラティスに挑戦 「パワーピラティス®・ビギナーズマット 30min.」 スタジオ・ヨギー銀座で、2011年4月18日(月)スタート



LOHAS志向の開放的なNYスタイルのヨガ&ピラティススタジオ、「スタジオ・ヨギー」を全国に14店舗展開する株式会社ロハスインターナショナル(所在地:東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭)は、朝の30分を利用して、気軽にピラティスを始められる新プログラム『パワーピラティス®・ビギナーズマット 30min.』を、「スタジオ・ヨギー銀座」にて2011年4月18日(月)より開始いたします。

『パワーピラティス®・ビギナーズマット 30min.』は、ニューヨーク発、世界に30拠点を持つ、ピラティス界を代表する団体の一つ、パワーピラティス®が提供するクラス『パワーピラティス®・ビギナーズマット』の、30分間のエクスプレスバージョンです。“クラシカルピラティス”と呼ばれる、ジョセフ・ピラティス氏が考え出したオリジナルのマットエクササイズと、その順番や流れを尊重し、ひとつのエクササイズから次のエクササイズへスムーズにつなげていくスタイルで、18個の基本エクササイズを途切れることなく練習していきます。「以前からピラティスが気になっていた」という初心者の方や、運動不足を解消したい方に最適なクラスです。

ピラティスは、最近特にアスリートの間で注目が高まっており、プロテニスプレーヤーやゴルファー、卓球選手の間でもトレーニングの一つとして取り入れられています。スタジオ・ヨギーでは、ピラティスをより気軽に体験していただきたく、このたび30分間のエクスプレスバージョンとして本プログラムとしてスタートすることとなりました。また、開始時刻を朝7:30とすることで、出勤前に通っていただきやすく、朝活としてもお勧めです。

「スタジオ・ヨギー」ではこの他にも、ヨガや、骨盤調整プログラム「ビューティ・ペルヴィス」でも、早朝7:30開始のクラスを提供しております。今後もこれらのプログラムを通じ、皆さまの健康やメンタルバランスをサポートする機会を提供してまいります。

### ■「パワーピラティス®・ビギナーズマット 30min.」 概要

開催日	毎週月曜日の7:30~8:00
開催場所	スタジオ・ヨギー銀座 〒104-0061 東京都中央区銀座2-7-18 藤田ビル4F TEL:03-5159-7159 銀座中央通りTiffany隣り。英国屋の入っているビルの4階。
料金	1回:1000円(30分・マットレンタル代を含む) ※ロハスメンバーやチケット(回数券)をお持ちの方は、1回分のクラスとしてご利用可能です。

