



企業のメンタルヘルス・メタボ対策に スタジオ・ヨギーの出張プログラム 「法人向けヨガクラス」に注目が集まっています



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、企業へインストラクターを派遣し、従業員の皆さまにヨガのクラスを受けていただく、『法人向けヨガクラス』を好評開催しております。

弊社では、2005年より「法人向けヨガクラス」のサービスを開始しており、現在までに30を超える企業で導入いただいております。近年、従業員のストレスマネジメント、メンタルヘルス対策など、身体だけでなく心の健康サポートが重要視されるようになっており、ヨガプログラムへの注目がより一層高まっております。

「法人向けヨガクラス」では、各企業の会議室やイベントホールへ「スタジオ・ヨギー」のインストラクターを派遣し、通常スタジオで行っているマットを使った本格的なプログラムはもちろん、仕事の合間に着替えずに実践できる椅子を使った簡単なヨガなど、皆さまのご要望に応じ様々なプログラム提供しております。

ヨガには心と身体のバランスを整える効果があるため、メンタルケアにも有効なプログラムといわれており、参加者からは、「ヨガを始めてから呼吸が深まるようになり、精神的なゆとりが持てるようになった。」「以前から悩んでいた慢性的な肩凝りも和らぎ、始める前よりも身体が楽になった。」などのお声をいただいております。

その他にも、身体のコアを強化しリフレッシュできる「ピラティス」、骨盤を調整することで本来の健康的な身体を取り戻していく「ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整)」のプログラムを提供しています。今後も様々なプログラムを通じて、皆さまの健康づくりをサポートしてまいります。

■「法人向けヨガクラス」概要

提供プログラム	マットヨガ……………マットを使った本格的なクラス(1回75分~90分) オフィスヨガ……………着替えが不要な、椅子を使って行う簡単なクラス(1回45分~60分)
定員	1回あたり50名まで(50名以上は応相談)
料金(参考)	マットヨガ…………… 75分:63,000円 オフィスヨガ…………… 45分:42,000円 ※その他にも「ピラティス」「ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整)」も実施
実施企業	オリンパス株式会社様/学校法人神奈川大学様/航空自衛隊様/株式会社 資生堂様 新日本製鉄様/株式会社TBSテレビ様/日本アイ・ビー・エム株式会社様/日本GE株式会社様 他多数(50音順)

【studio yoggy (スタジオ・ヨギー)】

スタジオ・ヨギーは、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整プログラム)という3つのプログラムを柱としながら、LOHASの考え方をベースに、「ココロとカラダにきもちいい」ライフスタイルを提案しています。初心者の方でも無理なく楽しめるクラスや、経験者にも充実した内容のクラスなど、レベルも種類も多彩なプログラムを用意しています。このほか、従業員様向けに法人会員サービスも行っております。