

150万ダウンロードの大ヒット瞑想アプリ「寝たままヨガ」のノウハウを凝縮したスタジオ・ヨギーの最新瞑想コンテンツ

耳で聴いて実践する瞑想・マインドフルネス 8 タイトルを

Amazon の Audible を通じて配信開始

～“スマホ瞑想”で忙しい現代人の元気とキレイを応援します～

「より健康に自分らしく生きたい」と願う方より美しいライフスタイルを応援する、好立地で心地よいヨガ&ピラティス スタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ロハスインターナショナル（本社：東京都目黒区、代表取締役 伊藤 公健）は、2017年9月13日（水）より、Amazon.com, Inc.の関連会社である Audible, Inc.が展開するサービス「Audible」の会員向けに瞑想・マインドフルネス タイトルの提供を開始します。

「瞑想」・「マインドフルネス」は、ハリウッドセレブやプロスポーツ選手、ビジネス界の著名人など多くの有名人も取り組んでいることから、近年、注目が高まっています。心を落ち着かせる効果の他に、安眠、自己目標の確立、クリエイティブ性の向上などの効果が感じられると言われてしています。

このたび、AmazonのAudibleから瞑想コンテンツの配信が開始されるにあたり、ご好評をいただいているスマートフォン・アプリ「音ヨガ®」や、150万ダウンロードの大ヒットアプリ「寝たままヨガ」で培ったノウハウを生かし、幅広い方にスタジオの外でも瞑想を楽しんでいただけるコンテンツの企画、監修を行いました。気持ちよく一日をスタートするのに最適な「朝のマインドフルネス・ストレッチ」、ゆったりと気持ちを落ち着け安眠を誘う「心地よい眠りのためのベッドで呼吸法」、オフィスワークの合間に椅子に座ったまま行える「気持ちをリセットするチェアヨガ」など、日常の様々なシーンで瞑想を手軽に取り入れられる8本のコンテンツをお楽しみいただけます。また、今後も日々さまざまなシーンで取り入れる事ができる瞑想・マインドフルネスのタイトルを Audible を通じて提供予定です。



詳しくは Audible web サイトをご覧ください：www.amazon.co.jp/PR_F_SY

【スタジオ・ヨギー企画・監修タイトル】

- 瞑想のイロハ～迷ったときに聞く瞑想のヒント～
- 朝のマインドフルネス・ストレッチ
- 心を軽やかにする朝の瞑想
- 通勤ストレス解消瞑想
- 判断力アップ瞑想
- 気持ちをリセットするチェアヨガ
- 食べる瞑想
- 心地よい眠りのためのベッドで呼吸法

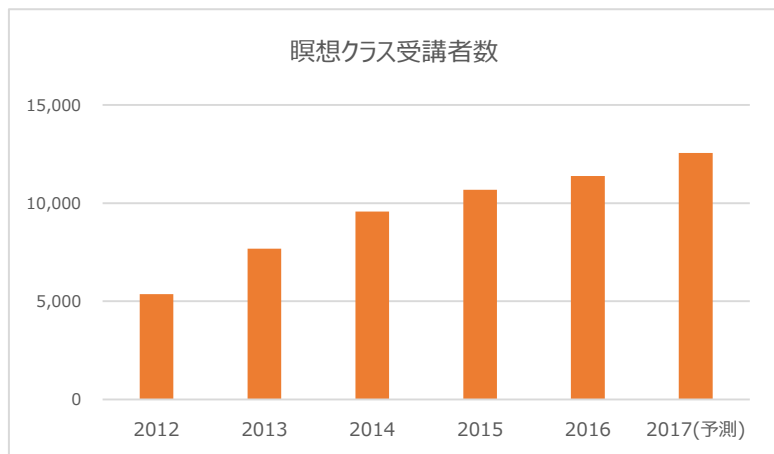
■ Audible の“スマホ瞑想”に興味はあるけど時間がない、そんな方におすすめです

- ・日々のストレスがとれない、最近良く眠れず次の日に疲れが残る
- ・興味はあるが、スタジオ等に通ったりする時間がない
- ・今よりももっと瞑想をうまく生活の中に取り入れたい、時間を増やしたい

瞑想にいち早く取り組んできたスタジオ・ヨギー

スタジオ・ヨギーでは2010年よりスタジオで瞑想クラスを開催し、お客様のご要望にお応えする形で瞑想クラスを増設してきました。2012年に年間約5,000名だった瞑想クラスの受講者も2017年は12,000名を超える見込みで、この5年間で約2.4倍に増えています。

また、スタジオの外でも手軽に瞑想を楽しんでいただけるよう、CDやスマートフォン・アプリなど様々な形で瞑想コンテンツを発信してきました。耳から聞くだけで正しくヨガのポーズが取れ、心地よく瞑想に入っていただけるよう、言葉遣いや間合いなど様々な工夫を重ねた結果、2012年にエキサイト株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長 今川 聖）と共同開発したスマートフォン・アプリ「寝たままヨガ ～簡単瞑想」は累計150万ダウンロード超の大ヒットを記録。今もダウンロード数を伸ばし続けています。



2017年9月 ロハスインターナショナル調べ

スタジオ・ヨギーについて

スタジオ・ヨギーは、2017年9月現在、全国22か所でヨガ、ピラティス、ビューティ・ベルヴィス（骨盤調整）の3プログラムを展開するヨガスタジオです。2004年の創業以来、一貫して「ヨガ・ピラティスをライフスタイルに」を理念に、はじめての方でも安心してスタートでき、ライフステージの変化に合わせて無理なく続けられるクラスを提供しています。

「寝たままヨガ 簡単瞑想」について

「寝たままヨガ 簡単瞑想」は、人気ヨガスタジオ、スタジオ・ヨギーのエグゼクティブ・ディレクター キミ（今津貴美）をはじめとする実力派インストラクター考案の瞑想プログラムです。1時間の寝たままヨガ（ヨガニドラー）は、4時間の睡眠に相当するといわれます。その心身を回復させる効果は究極のリラクゼーションとも言われ、眠れない時の睡眠導入として、あるいは気持ちを切り替えたい時や、疲れがたまって睡眠時間がなかなか取れない方にも、リフレッシュ効果が期待できます。

株式会社ロハスインターナショナルについて

株式会社ロハスインターナショナルは、ヨガスタジオ「スタジオ・ヨギー」、インストラクター養成スクール「ヨギー・インスティテュート」、ヨガを感じるライフスタイル・セレクトショップ「スタイル・ヨギー」、デザイン性と着心地にこだわったオリジナルヨガウェアブランド「ヨギー・サンクチュアリ」をはじめ、本やCD、スマートフォン・アプリなどの出版事業、ヨガインストラクター企業を繋ぐエージェント事業などを展開する、ヨガの総合カンパニーです。「本来あるよさに目を向け尊重すること」を企業理念に、日本にヨガ文化を広める様々な活動を行っています。

Audible（オーディブル）について

Audibleは、世界で何百万人もの人々が利用している、オーディオブックをアプリで自由に聴く、Amazonの定額制サービスです。同サービスは、Audible社が提供しています。同社は、オーディオブック以外にも、オリジナル脚本のドラマやコミックなど世界最大級のオーディオブックおよび音声によるデジタル・コンテンツの制作・配信事業社です。月額1,500円（税込）で、著名な作家の作品をはじめ、ビジネス書から落語、語学など20以上のジャンルの豊富なタイトルから、Audibleでしか聴くことのできないスペシャルコンテンツまで、プロのナレーター・俳優たちの朗読をいつでも自由に聴くことができます。