

報道関係者各位

2016年9月29日
株式会社ルネサンス

“たった20分! ヨガでココロとカラダをリフレッシュ!!” 「ヨガストレッチ」「トレーニングヨガ」を拡大展開!

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:吉田正昭、本社:東京都墨田区)は、2016年4月より一部のスポーツクラブ ルネサンスでパイロット導入していた「ヨガストレッチ」「トレーニングヨガ」が好評だったことを受け、10月より全国で順次拡大展開してまいります。

トレーニングジム内に設置しているファンクショナルトレーニングエリアおよびスタジオで、それぞれ20分間のプログラムとして実施いたします。

記

【プログラムの特徴】

「ヨガストレッチ」

ヨガのポーズと深い呼吸を通して全身のストレッチを行います。

「トレーニングヨガ」

ヨガのポーズで筋力トレーニングを行い、全身のバランスを整え、基礎体力を高めます。

1. 短時間でも疲労回復効果が得られます

ヨガのポーズを通して、全身のストレッチや筋力強化を行い、疲労回復効果が期待できます。
性別・年齢を問わず誰でも参加可能です。

2. ヨガ初心者の方でも安心

柔軟性に不安がある方でもご自身のペースでご参加いただけます。また、「ヨガストレッチ」ではセラバンドとよばれるゴムバンドを利用し無理のないポーズをとることができます。

3. ヨガに慣れている方にもおすすめ

普段ヨガをされている方でも、ポイントを再確認するので、ポーズ完成度を高められます。



以上

お問合せ先

株式会社ルネサンス パブリックリレーション部: 芝原・村角(むらづみ)

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898

URL:<http://www.s-re.jp>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F