

報道関係者各位

2018年9月13日
株式会社ルネサンス

新ヨガプログラム続々登場！ 「リフレッシュ ヨガ」「ホットヨガ リンパ」「温ヨガ リンパ」

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:吉田正昭、以下「当社」)は、10月より全国のスポーツクラブ ルネサンスにおいて、新たに「リフレッシュ ヨガ」「ホットヨガ リンパ」「温ヨガ リンパ」を導入いたします。

身体の内側から美を追求することで、爽快感を味わいながら心身をリフレッシュしたい方や、身体のむくみや冷えてお悩みの方にも効果が期待できるプログラムです。ご自身の身体の変化を楽しみながら、優雅で贅沢な時間を過ごすことができます。

当社は、今後も多くの方々に楽しみながら効果を実感していただける、新たなプログラムの導入を進め、さらなるサービスの向上を図ってまいります。

【プログラムの特徴】

「リフレッシュヨガ」

タッピング※やヨガのポーズでリンパ節を刺激し、美肌効果と共にむくみの解消で身体をリフレッシュしていきます。

中盤に『クイック瞑想』を行うことで、心や頭の中もリフレッシュできるプログラムです。

※指先で軽く弾くように刺激を加えること

<https://www.s-re.jp/program/detail/refresh-yoga/>



「ホットヨガ リンパ」「温ヨガ リンパ」

温かい室温のなかで、5大リンパ節や腹部リンパ節を刺激するポーズを行います。ポーズの間に、セルフマッサージ(リンパマッサージ)を行うことで、リンパの流れと発汗作用を促進し、老廃物の除去やむくみの解消が期待できるプログラムです。

ホットヨガ リンパ

<https://www.s-re.jp/program/detail/hotprogram/>

温ヨガ リンパ

<https://www.s-re.jp/program/detail/onprogram/>



全国のスポーツクラブ ルネサンスのうち約 40 店舗で導入予定です。

以上

本リリースについてのお問い合わせ先
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: <https://www.s-renaissance.co.jp/>
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア3F