

報道関係者各位

2022年6月24日
株式会社ルネサンス

懐メロに合わせてアクアダンス 新プログラム「La・La AQUA」スタート！

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:岡本 利治、以下「当社」)は、スポーツクラブ ルネサンスにおいて、懐かしいメロディに合わせてアクアダンスを行う当社オリジナルのプールプログラム、「La・La AQUA(ラ・ラ アクア)」を、本年7月より導入いたします。



「La・La AQUA」は、特に50代以上の方に馴染みのある1960～1990年代の音楽に合わせて、水中でダンスを行う新しいアクアプログラムです。このプログラムは、シンプルな動きで構成されており、初めての方でも安心して参加することができます。また、陸上での運動は「膝や腰に負担がかかる」といったお悩みをお持ちの方でも、水の浮力により関節への負担を軽減し、安心して運動を楽しむことができます。

「La・La AQUA」を通じて、より多くの方にプールでの運動の楽しさを実感していただき、健康な身体づくりへの貢献を目指します。

【プログラムの特徴】

◆懐メロで、心も身体も弾む

「YOUNG MAN (Y.M.C.A.)」や、「Choo Choo TRAIN」、「ガッツだぜ！！」など1度は聞いたことがある音楽に合わせて身体を動かすことで、気分が高揚することはもちろん、ストレスによるイライラした気持ちや不安が和らぐといった効果が期待できます。

◆初めての方でも参加しやすいプログラム構成

プログラムは1レッスン 30分で5曲構成、メインパートは1曲につき最大5つのシンプルな動きで構成しているので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

◆運動時の膝や腰の負担を軽減

陸上での運動は「膝や腰に負担がかかる」といったお悩みをお持ちの方でも、水の浮力を利用し関節への負担を軽減して運動を楽しむことが可能です。



全国のスポーツクラブ ルネサンスのうち 16 店舗で導入いたします。

詳細ページ <https://www.s-re.jp/program/detail/lala-aqua/>

当社は、今後も「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」として、お客様に楽しいクラブライフを送っていただけるよう、新たなプログラムの開発やサービスの拡充に取り組んでまいります。

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 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角(むらずみ)・原

TEL: 03-5600-7811 MAIL: ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>
