



## 大人気の30分ヨガが、朝の池袋に登場 「チェアヨガ 30min.」@スタジオ・ヨギー池袋 2013年2月1日(金)スタート



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15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、着替えの必要なく気軽にヨガを楽しめる『チェアヨガ 30min.』を、「スタジオ・ヨギー池袋」にて2月1日(金)より開始します。

『チェアヨガ 30min.』とは、2010年5月より東京・有楽町の「スタジオ・ヨギーTOKYO」にて開催している、イスに座って行う30分のヨガクラスです。

健康志向が高まる中、「体を動かしたいが、まとまった時間が取れない」という忙しい方や、気軽にヨガを体験したいという方々にご好評をいただいています。

このたびお客さまからのご要望にお応えし、TOKYO、札幌、名古屋に次いで全国で四番目に、池袋スタジオで朝9時スタートのクラスとして新設することになりました。

30分間集中してヨガを行うことで運動不足を和らげるだけでなく、緊張した体を呼吸とともに気持ちよく伸ばしていくため、マッサージを受けたような爽快感が味わえます。イスを使用することでポーズが取りやすくなるため、ヨガが初めての方や高齢者にも向いており、肩こりや腰痛などの悩みをお持ちの方にもお勧めです。

「スタジオ・ヨギー」では、本格的に学べるクラスはもちろん、気軽に体験できるプログラムを通じてヨガをより身近に感じていただきながら、みなさまの心と体の健康づくりをサポートしてまいります。

### ■「チェアヨガ 30min.」概要

開始日	2013年2月1日(金)9:00~9:30(30分間)
開催場所	スタジオ・ヨギー池袋 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-41-6 菊邑91ビル8F TEL:03-5949-3571 池袋駅東口徒歩1分
料金	1回:1,000円(30分・マットレンタル代を含む) ※ロハスメンバーやチケット(回数券)をお持ちの方は、通常のレギュラークラス料金システム同様、1回分のクラスとしてご利用可能です。



#### 【studio yoggy (スタジオ・ヨギー)】

スタジオ・ヨギーは、2004年の誕生以来全国15店舗を展開し、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。ヨガ、ピラティス、ビューティ・ペルヴィス(骨盤調整)の3つのプログラムを提供し、入会金、年会費は無料。回数券や月額通い放題など様々なプランを用意し、初心者から経験者まで男女ともに楽しめる豊富なクラスを展開しています。