

**2015年12月1日（火）「改正労働安全衛生法に基づく  
ストレスチェック制度」の施行に向け****100万DLを突破した人気アプリを、オフィスで体験  
オフィス向け「新ビジネス瞑想プログラム」スタート**

全国で18店舗ヨガスタジオを展開する「スタジオ・ヨギー」を運営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、オフィス向け「新ビジネス瞑想プログラム」（出張サービス）を2015年12月より開始します。

オフィス向け「新ビジネス瞑想プログラム」は、スタジオ・ヨギー エグゼクティブ・ディレクターのキミが監修し、100万DLを突破している人気スマートフォンアプリ「寝たままヨガ 簡単瞑想」（ヨガ瞑想）の内容を取り入れ、未経験者でも瞑想状態に入りやすいプログラム構成にしています。

近年、瞑想に関する研究が盛んに行われており、**集中力や睡眠の質の向上、ストレスの軽減、リラックス**などの効果が発表されています。スタジオ・ヨギーでも医師の研究協力を行っており、**瞑想を重ねることで副交感神経成分が未経験者の7倍優位**になるという、高いリラックス効果を確認しています。

**2015年12月1日（火）からは、従業員50名以上の事業所に、年に1度のストレスチェックを義務づける「改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度」がスタート**することを受け、心の健康に対する注目が高まることが予想されます。

「スタジオ・ヨギー」では、瞑想プログラムを通じ、みなさまの健康やメンタルバランスをサポートするコンテンツ開発を行ってまいります。

**■「新ビジネス瞑想プログラム yoggy meditation for business」概要**

プログラム内容： 瞑想・ヨガを通じて呼吸に意識を向け、集中力の向上、  
ストレスの軽減を目指す \* 内容は応相談

プログラム時間： 45分～

開催場所： ご依頼企業様のオフィス、全国のスタジオ・ヨギー

当社では、2005年のオフィスプログラム（出張サービス）の開始以来、100以上の企業・団体でクラスを行っています。

【これまでの出張サービス導入企業（一部・敬称略）】

(株)アミューズ、エン・ジャパン(株)、(株)角川学芸出版、学校法人 神奈川大学、  
航空自衛隊、(株)資生堂、新日本製鉄本社労働組合、(株)TBSテレビ、日本GE(株) など

【本件に関するお問合せ先】

株式会社ロハスインターナショナル  
〒153-0051

東京都目黒区上目黒1-26-1  
中目黒アトラスタワー2F

TEL : 03-5768-2792

FAX : 03-5768-2793

web : [www.studio-yoggy.com](http://www.studio-yoggy.com)

【スタジオ・ヨギーについて】

2004年の創業以来、「ヨガ・ピラティスをライフスタイルに」をミッションに、ヨガスタジオ、インストラクター養成スクール、ヨガアパレル事業を、3万人の会員に対して全国18店舗で展開しています。