



まもなく100万ダウンロード突破の大人気アプリ 「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」で新コンテンツを配信 2015年7月29日（水）より

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、エキサイト株式会社（所在地：東京都港区、代表取締役社長 今川 聖）と共同開発した、スマートフォンアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」で新コンテンツを配信しました。

「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」は2012年に配信をスタート、まもなく100万ダウンロードを記録。App Storeのカテゴリー「ヘルスケア/フィットネス」、Google Playの同「健康&フィットネス」、の人気アプリとしてラインアップされています。

「真のリラックスにつながる感じで、頭を空っぽにできる」「翌朝の目覚めが違います!! 体も軽いです」と、深いリラクゼーションや快眠をもたらすアプリとして人気で、なかには寝落ちして最後まで聴けないという声も多数寄せられています。今回、無料版1本、有料版4本の合計5コンテンツを新たに配信しました。

従来のコンテンツが、ヨガ初心者向け、中・上級者向けであったのに対し、新コンテンツは、ヨガ経験に関係なく、目的別に、「癒し」「リフレッシュ」「心身回復」「インスピレーション向上」「自信をつける」をラインアップ。イメージを視覚化しやすいガイドで、潜在的に蓄積された緊張を短時間で解放し、リラックスや集中力、発想力アップなど日常生活に役立てるような内容になっています。



■「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」新5コンテンツ概要

【配信日】2015年7月29日（水）

【新コンテンツ内容】

・「Nature's Grace ネイチャーズ・グレース」（18分45秒／無料）
自然の要素と共に感情を整え、心身を穏やかにします。

- ・「Forest Walk フォレスト・ウォーク」（28分4秒／250円・税込）
日常を離れて前向きな気持ちと共に心身をリフレッシュします。
- ・「Healing & Recovery ヒーリング&リカバリー」（24分47秒／250円・税込）
疲れやストレスを回復させ、自己治癒力を高めます。
- ・「Inspiration インスピレーション」（22分8秒／250円・税込）
直観力を高めインスピレーションを得られるように心身を整えます。
- ・「Believe in yourself ビリーブ・イン・ユアセルフ」（18分42秒／250円・税込）
自信をもって新しい一歩を踏み出せるように心身を整えます。

■「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」とは…

ヨガニドラーというガイド瞑想の手法を用いて、心身に深いリラクゼーションをもたらすものです。ヨガニドラー1時間で4時間の睡眠に相当するといわれ、究極のリラクゼーションとされています。JCHO東京新宿メディカルセンターの石井正則医師も「脳の興奮をおさえ、心の状態に影響を与える“自律神経”の安定に結びつく可能性が高い。それにより、深い眠りに入れる人も多くいるでしょう」と、リラクゼーション効果への期待を示しています。

【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 担当：竹内、杉谷
〒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
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」を掲げ、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。