

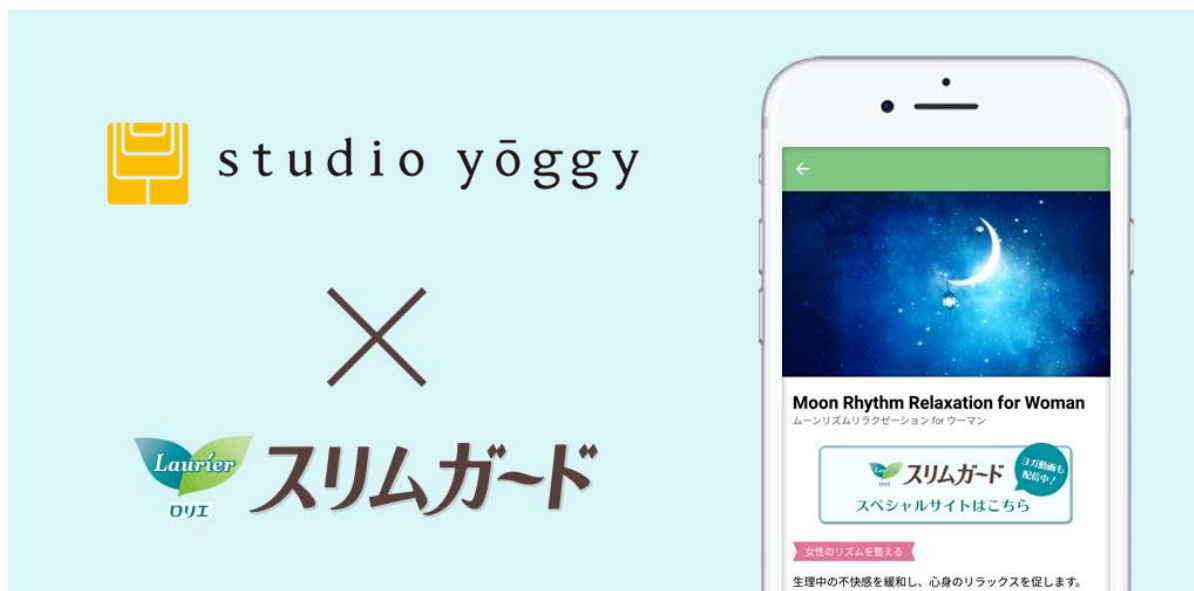
## 160万ダウンロードの大ヒット瞑想アプリ「寝たままヨガ 簡単瞑想」が 「ロリエ スリムガード」とコラボレーション！

アプリコンテンツや動画、特別ワークショップなど、様々なヨガコンテンツで  
女性特有のリズムを快適にサポート

好立地で心地よいヨガ&ピラティス スタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に展開する株式会社ロハスインターナショナル（本社：東京都目黒区、代表取締役 伊藤 公健）は、高い吸収力と快適なつけ心地を実現するスリムタイプのナプキン「ロリエ スリムガード」とのコラボレーション企画を2017年10月10日（火）より開始いたしました。

キャンペーンサイトでは、深いリラクゼーション効果を促し、質のよい眠りをもたらす「睡眠ヨガ」動画を公開。また、本日10月16日（月）より、全国のスタジオで実施する特別ワークショップの応募受付が開始されました。

キャンペーンページ URL : <http://www.kao.co.jp/laurier/slim/tsukiyo/>



### コラボレーションの経緯

「生理中の夜も、快適で質の良い睡眠をとってほしい」とい思いを持つ花王「ロリエ スリムガード」。スタジオ・ヨギーも、ヨガスタジオでの様々なプログラムや、オリジナルヨガウェア「ヨギー・サンクチュアリ」、身近に瞑想を行っていただけるアプリ「寝たままヨガ 簡単瞑想」などを通じて、「より健康に自分らしく生きたい」と願う方のより美しいライフスタイルを応援したいという思いをもっています。

今回、共通の思いを持つ2ブランドのコラボレーションが実現しました。スタジオ・ヨギーが生理用品とコラボレーションするのはブランド初となります。

## 1. 瞑想アプリ「寝たままヨガ 簡単瞑想」コラボコンテンツ 期間限定無料配信

女性特有のリズムに着目し、生理中の不快感を緩和し心身のリラクゼーションを目的として、スタジオ・ヨギー エグゼクティブ・ディレクターのキミ先生監修のもと、共同開発したオリジナルコンテンツ「Moon Rhythm Relaxation for Woman」を、期間限定で無料配信いたします。

オリジナルコンテンツは、エキサイト株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長 今川 聖）と共同開発した、音声に合わせて寝ながらヨガができるスマートフォンアプリケーション「寝たままヨガ 簡単瞑想」内でお楽しみいただけます。

### 寝たままヨガ 簡単瞑想 新コンテンツ「Moon Rhythm Relaxation for Woman」概要

コンテンツ名： Moon Rhythm Relaxation for Woman <女性のリズムを整える> （25分 13秒）

生理中の不快感を緩和し、心身のリラックスを促します

料 金： 無料（iOS/tvOS版、Android版）

期 間： 2017年10月10日（火）～2018年1月15日（月）8:30

※上記のコラボ期間終了後は、有料となります。

説 明： 生理中の不快感を緩和し、リラックスする為のコンテンツです。最初に簡単に体を動かし、おなかまわりの緊張感をゆるめ、体を温めます。その後、音声ガイドに従い体の表面から内側へと丁寧にアプローチし、より深い意識へと働きかけます。子宮のある下腹部にフォーカスしたイメージ瞑想で、ご自身に備わっている癒しのエネルギーを高めます。

## 2. 深いリラクゼーション効果を促し、質のよい眠りをもたらす「月夜のぐっすりメソッド ～睡眠ヨガ～」動画

生理中でも、そうでないときも、快適で質の良い睡眠を促すことを目的として共同開発した約20分のオリジナルヨガプログラムを、動画でお楽しみいただけます。

呼吸を深め、自律神経のバランスを整えるようにデザインされたプログラムは、おなかや胸で深くゆっくりした呼吸を意識しながら行い、最後は横になってリラクゼーションを深めます。深いリラックス状態になることで、質の高い眠りへと誘います。

## 3. スペシャルワークショップ「月夜のキャンドルヨガ」を実施

スタジオ・ヨギーの全国6か所のスタジオで、スペシャルワークショップを実施いたします。キャンペーンサイトからご応募いただけるワークショップです。

### スペシャルワークショップ「月夜のキャンドルヨガ」概要

開催日程・スタジオ：

11月21日（火）スタジオ・ヨギー札幌

12月13日（水）スタジオ・ヨギー名古屋グローバルゲート

11月26日（日）スタジオ・ヨギー福岡

12月16日（土）スタジオ・ヨギー大宮

11月28日（火）スタジオ・ヨギーTOKYO

12月16日（土）スタジオ・ヨギーOSAKA

説明：照明を落とし、キャンドルを灯して行うスペシャルプログラムです。月の満ち欠けの流れを意識したポーズを中心に、骨盤周りにアプローチし、女性らしい体を整える効果が期待できます。スタジオ・ヨギーで普段行っているクラスとは違った雰囲気の中で、キャンペーンのために特別に開発したヨガプログラムをお楽しみいただけます。

## 「考案者 スタジオ・ヨギーのエグゼクティブ・ディレクターキミ（今津貴美）からのコメント」



『女性のリズムを整える moon relaxation for woman』は、女性ならではの時期を、爽やかに、軽やかな気持ちで過ごしていただくために開発したプログラムです。股関節を開くことで、血液やリンパの滞りをスムーズに促し、生理中に重く感じやすい腰回りをスッキリさせるポーズを盛り込みました。

この時期は、無理をしないで、体と心をねぎらい、普段頑張っている自分を愛することも大切です。身体的な要素だけではなく、精神的な要素も組み合わせることで、体に備わっている最高の癒しの力を引き出します。

また、このプログラムの後に、寝たままヨガの他のお気に入りプログラムを組み合わせることで、さらに深い癒しと回復がもたらされることと思います。

## ■なぜ寝たままヨガをすると不快感を緩和できるのか



JCHO 東京新宿メディカルセンター 石井正則医師によると、

「『寝たままヨガ』を利用中の人の自律神経と脳を検査すると、副交感神経優位となり、脳はα波やβ波が増加し、かなりリラックスしていることが分かります。月経中の不快感は、脳へのストレスを起こさせます。仕事や人間関係でもストレスのある現代社会です。ストレスが重なり合うと、交感神経も脳も緊張を強いられ、睡眠へも障害を起こします。『寝たままヨガ』はこれらのストレス緩和や安らかな睡眠にも役立つと言えます。」

## スタジオ・ヨギーについて

スタジオ・ヨギーは、2017年9月現在、全国22か所でヨガ、ピラティス、ピューティ・ベルヴィス（骨盤調整）の3プログラムを展開するヨガスタジオです。2004年の創業以来、一貫して「ヨガ・ピラティスをライフスタイルに」を理念に、はじめての方でも安心してスタートでき、ライフステージの変化に合わせて無理なく続けられるクラスを提供しています。

## 「寝たままヨガ 簡単瞑想」について

「寝たままヨガ 簡単瞑想」は、人気ヨガスタジオ、スタジオ・ヨギーのエグゼクティブ・ディレクター キミ(今津貴美)をはじめとする実力派インストラクター考案の瞑想プログラムです。1時間の寝たままヨガ(ヨガニドラー)は、4時間の睡眠に相当するといわれます。その心身を回復させる効果は究極のリラクゼーションとも言われ、眠れない時の睡眠導入として、あるいは気持ちを切り替えたい時や、疲れがたまって睡眠時間がなかなか取れない方にも、リフレッシュ効果が期待できます。

こちら

## 株式会社ロハスインターナショナルについて

株式会社ロハスインターナショナルは、ヨガスタジオ「スタジオ・ヨギー」、インストラクター養成スクール「ヨギー・インスティテュート」、ヨガを感じるライフスタイル・セレクトショップ「スタイル・ヨギー」、デザイン性と着心地にこだわったオリジナルヨガウェアブランド「ヨギー・サンクチュアリ」をはじめ、本やCD、スマートフォン・アプリなどの出版事業、ヨガインストラクター企業を繋ぐエージェント事業などを展開する、ヨガの総合カンパニーです。「本来あるよさに目を向け尊重すること」を企業理念に、日本にヨガ文化を広める様々な活動を行っています。

\*文中に記載されている会社名、商品名、サービス名は、各社の登録商標または商標です。

### 【本件に関するお問合せ先】

リリース： <http://www.studio-yoggy.com/company/release/index.html>

株式会社ロハスインターナショナル PR：吉井

〒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 E-mail：pr\_yoggy@studio-yoggy.com

HP：www.studio-yoggy.com