

報道関係者各位
プレスリリース

東急スポーツオアシスが共同開発
女性特有の不調を改善するヨガ「うららかヨガ」
4/1より提供開始

会員制総合フィットネスクラブの運営を行う株式会社東急スポーツオアシス(本社:東京都港区、代表取締役社長:平塚 秀昭、以下 オアシス)は、イク表参道副院長・婦人科医師 高尾美穂氏と共同で、婦人科医が考案した女性の不調や悩みを改善するヨガプログラム「うららかヨガ」を共同開発、4月よりオアシス聖路加ガーデン店・相模原 24Plus・梅田店・住道 24Plusにてレッスンの提供を開始いたします。その後は順次、オアシス各店へ導入を予定しています。



■女性の為の正しい情報・正しい運動指導の提供を目指す

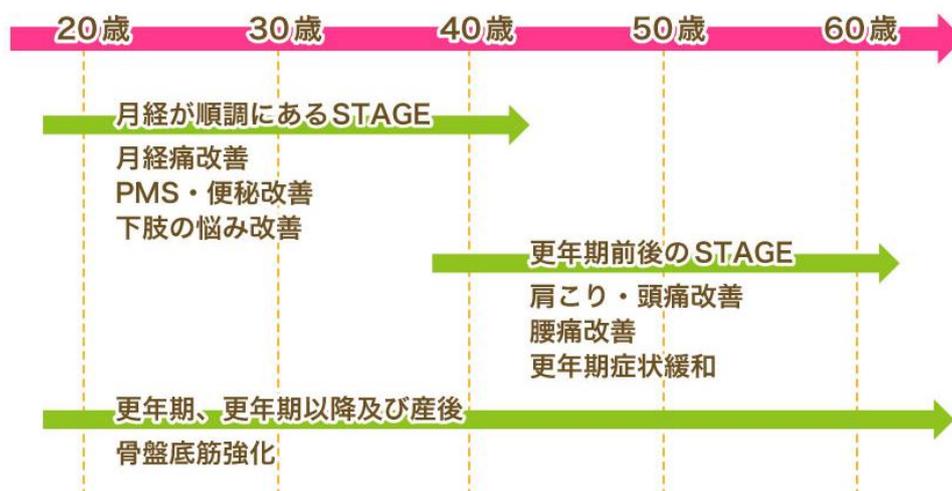
健康志向が高まり、情報が溢れかえる社会の中で、いつまでも心身ともに若く、美しく健康でありたいと願う女性は少なくありません。女性がライフステージに合わせて正しい情報を得ていつまでも生き生きと輝く人生を送れるよう、長い人生の中で何度も変化する女性の体についての正しい情報の提供とそれに伴う運動指導の提供をしていくことで1人でも多くの女性の「健康人生」のサポート推進を目指します。

婦人科医師・高尾美穂氏考案の女性の不調や悩みの改善を目指すヨガプログラムをベースに、より女性の様々な悩みや不調にフォーカスし、それぞれの「機能改善」を目指すプログラムを開発しました。平均年齢が伸びたことにより、女性は、閉経後の人生がとてもし長くなり更年期障害などに悩む女性が増え、若年層も誤ったダイエットなどによる生理不順を抱える人も少なくありません。また、誤った情報も多く不安と不調を抱える女性が非常に多い現状です。婦人科医師、スポーツドクター、ヨガインストラクターである高尾 美穂氏の専門的な知識を正しく学んだ指導者の育成を行うとともに、女性の健やかな未来につながるプログラムを提案いたします。

■「うららかヨガ」の特徴

女性特有の不調を改善するヨガです。麗らかとは、女性の美しさ、明るさ、心がくつろぐことを意味します。女性が人生のライフステージにおいて生き生きと快適に年齢を重ね、健康的に美しく麗らかな生活を日々過ごすことを目指す「機能改善を目的としたヨガ」のプログラムです。

女性の一生



女性のライフステージに起こりうる"不調"や"悩み"とは



苛々・情緒不安定



無気力・すぐ眠くなる



加齢による体の変化



骨盤底筋による悩み
(例・尿漏れ)

レッスンでは、女性特有の不調を7つに分け、それぞれの改善にフォーカスしたヨガのポーズを取り入れた内容のプログラムを行い不調の改善につなげていきます。月経が順調にある若年層世代から、更年期の不調に悩む方まで、全ての女性におすすめの女性専用ヨガエクササイズです。

〈レッスンにて改善を目指す内容〉

- ・月経、更年期に起こる肩こり・頭痛
- ・月経時の不調(生理痛・体の重さ・だるさ)
- ・PMS(月経前症候群→イライラ・むくみ・集中力が落ちる等)及び便秘
- ・足の冷えやむくみ等の悩み
- ・腰痛
- ・更年期症状
- ・骨盤底筋強化(尿漏れ改善・インナーマッスルの強化)

■オアシスオリジナルアプリ WEBGYM との連携

クラブ会員様向けだけでなく、1人でも多くの女性の不調や悩みの改善、緩和を目指しオアシスオリジナルアプリ「WEBGYM」にて「月経、更年期に起こる肩こり・頭痛改善ヨガ」を無料で提供いたします。出産、子育てなどクラブに通えない女性が継続的に運動を行える環境の提供やコミュニティの提案など子育て世代のニーズにあったサービスの提供に取り組んでいきます。

WEBGYM アプリ http://www.sportsoasis.co.jp/webgym_app/

【iOS】<https://itunes.apple.com/jp/app/webgym/id1177334573?mt=8>

【Android】<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sportsoasis.webgym&hl=ja>

■WEBGYM アプリ概要

名称: WEBGYM(ウェブジム)

利用料金: 無料 * 一部アプリ内課金有り (別途パケット通信料がかかります)

対応端末 : Android(Android 要件:4.4以上)

iPhone(対応 OS:iOS9.0以上)、iPad、Apple watch、Apple TV

iOSは、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。



【監修 高尾 美穂氏】

- ・産婦人科専門医
- ・医学博士
- ・婦人科スポーツドクター
- ・女性のための総合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長
- ・株式会社ドーム(アンダーアーマー)アドバイザードクター
- ・文部科学省・国立スポーツ科学センター女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバー

■イーク表参道概要

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4丁目番18号ピアザビル4階

電話:03-6447-1561

URL:<http://www.ihc.or.jp/>

■東急スポーツオアシス概要

商号 : 株式会社東急スポーツオアシス

代表者 : 代表取締役社長 平塚 秀昭

本社所在地 : 東京都港区南青山2丁目6番21号TK南青山ビル

主な事業内容 : 会員制総合フィットネスクラブの経営・企画・運営

URL : <http://www.sportsoasis.co.jp/>

<本件に関するお問合せ先>

株式会社東急スポーツオアシス マーケティング企画部 担当:東度・米津

TEL:03-5413-5799 E-mail:press@sportsoasis.jp