

福田萌子さんとLIFE TUNING ADVOCATEが開発した  
**「LOVE BUILDING PROGRAM」**

produced by LIFE TUNING DAYS

プログラム発表トーク & 体験イベント

「達成感の積み重ねが、自分の自信につながります」

福田萌子さんの朝ルーティンはヨガ、ランニング、語学学習にお琴の練習

日時：2020年12月21日（月）11:00～12:30

会場：RAFEEL恵比寿24Plus

出演：福田萌子さん

西畑亜美さん、北風百恵さん、西林さきさん（LIFE TUNING ADVOCATE）

朝倉未菜さん（美vidパートナー）

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：東京都渋谷区、代表取締役社長：栗辻稔泰、以下 オアシス）と、株式会社B-connect（本社：東京都渋谷区、CEO/ファウンダー：高橋莊吉）の主催するトータルウェルネスプラットフォーム「LIFE TUNING DAYS」は、日本の女性に向けて贈るスペシャルレッスン「LOVE BUILDING PROGRAM」を2021年1月3日から順次、東急スポーツオアシスで開講します。

2020年12月21日（月）に、RAFEEL恵比寿24Plusにて「LOVE BUILDING PROGRAM」の発表トーク & 体験イベントを行いました。



前列：左から西畑亜美さん、福田萌子さん、朝倉未菜さん、北風百恵さん  
 後列：左から栗辻稔泰社長、西林さきさん

## ■ 「LOVE BUILDING PROGRAM」 発表トーク & 体験イベントの様子

「LOVE BUILDING PROGRAM」は、東急スポーツオアシスとトータルウェルネスプラットフォーム「LIFE TUNING DAYS」が、日本の女性たちに向けて贈るスペシャルレッスンです。ワークアウトとヨガの2種類の組み合わせで構成されており、ワークアウトでは、LIFE TUNING “BODY” LEADERである福田萌子さんと東急スポーツオアシスが共同開発したバレエとHIITトレーニングをベースとした「MOEKO'S BOOT CAMP」を。ヨガでは、LIFE TUNING ADVOCATEの4人が開発し、東急スポーツオアシスのヨガトレーナーに継承して行う「LOVE BUILDING YOGA」を提供します。

### 東急スポーツオアシスからのクリスマスプレゼント

個別プログラムの紹介に先立って、東急スポーツオアシスの栗辻稔泰社長より、LIFE TUNING “BODY” LEADERの福田萌子さん、LIFE TUNING ADVOCATEの西畑亜美さん、北風百恵さん、西林さきさんへ、クリスマスプレゼントが贈られました。プレゼントは、WEBGYM BIKEやりセットポールminiなど、東急スポーツオアシスから販売されているオリジナルアイテムを含むフィットネスグッズ一式。普段からロードバイクに乗られている福田さんへ「屋内でもサイクリングを楽しんでほしい」とWEBGYM BIKEを勧める栗辻社長。福田さんも「今の時期は寒いからありがたいですね」とその場で WEBGYM BIKE に乗り、お似合いのサイクリング姿を披露してくれました。



### MOEKO'S BOOT CAMP

続いては福田萌子さんがプログラム開発した「MOEKO'S BOOT CAMP」のパートへ。今回のテーマは「あなたの愛は、鍛えられる。」ですが、自分に自信のない女性はどうすればいいかと聞かれると、

**福田萌子さん**「根拠のない自信は必要ないと思って。今回作ったトレーニングメソッドは10分間なんですけれども、1日10分でも”ちゃんとやっている”という達成感、その積み重ねが自信につながるんだと思います。継続は力なりって言いますよね」

と、毎日短時間でもいいからトレーニングを続けることで、自分の身体に起こる変化を知ってほしいと話しました。全5回のレッスン構成となっている「MOEKO'S BOOT CAMP」のなかでも、特にキツイのは「④POSITIVE MONSTER」だと話すのは、美vidパートナーの朝倉未菜さん。それに対して福田さんは、

**福田萌子さん**「MOEKO'S BOOT CAMP は自主練習だと思ってください。オアシスのトレーナーのみなさんが、どのポジションがいいのかなど身体の使い方を細かく見てくださいます。これがちゃんとできるようになったら、私が普段行っているバレエがもう1つ上のレベルでできるようになって、もっと楽しめるようになりますよ」

この日はInstagramでもライブ配信をしており、視聴者の方から「誰でもできる萌子流ルーティンを教えてください」という質問に福田さんが回答してくれました。

**福田萌子さん**「誰でもできるよ！やればいだけだよ（笑）私のルーティンはランニングとかロードバイクとかたくさんあります。でも私が毎日10km走っているからといって10km走る必要はなくて、1kmでもいいんです。お散歩でもいいんです。そういうルーティンは自分自身でバランスのとれるところを決めれば誰でもできます。やろうと思えばすぐできる！ちなみに私は朝起きて、ストレッチヨガをして、ランニングに行って、英語とイタリア語のお勉強を30分ずつして、お琴を30分くらい練習しています（笑）」



▲視聴者からの質問に答える福田萌子さん



▲「MOEKO'S BOOT CAMP」の一部を披露する福田萌子さん

## LOVE BUILDING YOGA

次に、LIFE TUNING ADVOCATEの4人がプログラム開発した「LOVE BUILDING YOGA」のパートへ。「LOVE BUILDING YOGA」は、「自分をほぐし、ありのままの自分を肯定する心と身体を整えるヨガプログラム」というコンセプトで考案されました。

西畑亜美さん「身体と心はつながっています。風邪を引いたときとか、心も落ち込んでしまうことってありますよね。身体を鍛えることで、心も整えていく。その過程では、自分自身に向き合ったり、自分自身を愛することにつながっていくんじゃないかなと思います。『LOVE BUILDING YOGA』は続けることでみなさんの心が整っていくように4つのパートで構成されています」

1つ目のパート「AWARENESS」は西林さきさんが担当しています。

西林さきさん「自分自身の心がどのように動くのか、肩が凝っているとか内蔵が弱っているとか、自分の身体の状態に目を向けることで、現状を知ることが『AWARENESS』パートの役割です。そして自分を知ったあとに2つ目、TSUKIさんが担当している『BUILD』パートは、自分の基礎を築き上げるアクティブな内容になっています」

その後、西畑亜美さん担当の「TUNE」、北風百恵さん担当の「LOVE」とすべてのプログラムを網羅することで、瞑想だけでなくしっかり身体を動かすことができるので、足先まで温まることが実感できるはずです。

北風百恵さん「身体、手足、心までポカポカになりますよ！」



▲プログラム説明をする LIFE TUNING ADVOCATE  
左から北風百恵さん、西畑亜美さん、西林さきさん



▲「LOVE BUILDING YOGA」の一部を披露

< 報道関係各位からのお問い合わせ先 >

LIFE TUNING DAYS 広報事務局（電通PR内） 担当：新井  
TEL：080-1245-2931 MAIL：[kenta.arai@dentsu-pr.co.jp](mailto:kenta.arai@dentsu-pr.co.jp)