

2021年4月30日

株式会社東急スポーツオアシス

おうち時間増加による健康二次被害を防ぐ！
オンラインフィットネスアプリ『WEBGYM LIVE』にてGWスペシャルイベントを開催



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)は、スタジオレッスンをLIVE&オンデマンドで楽しめる『WEBGYM LIVE』にて、2021年5月1日(土)から5月5日(水)まで、ゴールデンウィークスペシャルイベント「WEBGYM LIVE 〜55(GoGo♪)」を開催いたします。緊急事態宣言下で運動不足になりがちな大人だけでなく、お子さまも一緒に楽しめるキッズ向けレッスンも開催いたします。

『WEBGYM LIVE』は“続かない宅トレ”を“続けたい運動”に変えるアプリ

『WEBGYM LIVE』はいつでも、どこでも、フィットネスクラブでリアルタイムに行われているスタジオレッスンに参加することができるアプリで、総勢50名以上のプロフェッショナルなインストラクターによる、様々なレッスンを受けることができます。また、「チャット機能」でLIVE中にインストラクターや参加者同士でコミュニケーションをとることもできるので、黙々と一人で続けるトレーニングよりも継続性が高く、運動の習慣化に繋がります。LIVE後のレッスンはいつでも視聴可能ですので、LIVE参加できない時はオンデマンド配信を活用して、お仕事後やお休みの日にも、楽しく身体を動かすことができます。

ゴールデンウィークスペシャルイベント概要

●ラウンジタイム

チャットを使ってインストラクターや参加者同士がコミュニケーションするための時間をご用意！

●目指せ！1万人腹筋チャレンジ

一人で黙々とやるよりもみんなでやろう！
目指せ参加者1万人！

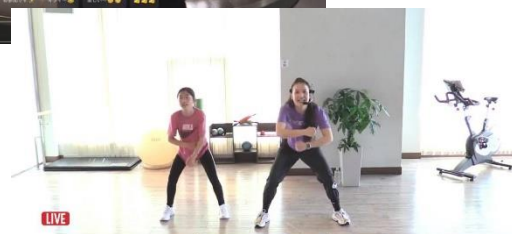
●5月4日・5日は「Good Morning Yoga」

気持ちいい1日の始まりを『WEBGYM LIVE』で！

●キッズ向けイベントレッスン

「親子de家トレ」、「親子deダンス」を開催！

▼ラウンジタイムの様子



▲キッズ向けダンスプログラム

▼レッスンスケジュール・レッスン内容はこちらからご覧いただけます。

https://www.sportsoasis.co.jp/img/pdf/may_live_webgym



WEBGYM LIVE へ 55 GO GO

29 (Thu)	30 (Fri)	1 (Sat)	2 (Sun)	3 (Mon)	4 (Tue)	5 (Wed)
FREE 16:00-18:30 BODYCOMBAT 山口満喜	FREE 12:00-12:45 SH'BAM 中馬 聖梨沙	11:00-11:30 朝活で 代謝アップ! スタッフ 原田チャレンジ ラウンジタイム	10:30-11:00 ランニングビギナー ~これから始めるあなたに~ 鎌田 実奈美 ラウンジタイム	11:00-11:30 コンディショニング ピラティス 高山 裕介 原田チャレンジ ラウンジタイム	FREE 9:00-9:45 Good Morning YOGA 麻尋 ラウンジタイム	FREE 9:00-9:45 Good Morning YOGA Yuzu ラウンジタイム
13:00-13:30 WEBGYM BIKE スタッフ	15:00-15:45 リラクセスヨガ 石丸美華	13:00-13:30 お腹引き締め 鎌田 実奈美 ラウンジタイム	FREE 14:30-15:00 BODYCOMBAT 中島 幹太 原田チャレンジ ラウンジタイム	13:00-13:30 ランニングアドバンス ~より距離をのぼすために~ 鎌田 実奈美 ラウンジタイム	11:00-11:30 親子 de 家トレ! 岡部 すみれ 原田チャレンジ ラウンジタイム	FREE 11:30-12:15 親子 de ダンス 浜崎 真尋 ラウンジタイム
FREE 19:30-20:15 SH'BAM 松永 三千代	FREE 19:00-19:45 BODYBALANCE 安斉奈緒美	15:00-15:30 Body Move! Evolution! 手島佑貴 原田チャレンジ ラウンジタイム	FREE 16:30-17:00 RPM 井上 淳基 原田チャレンジ ラウンジタイム	FREE 18:00-19:00 BODYCOMBAT 大井克彦 鎌田実奈美 ラウンジタイム	12:30-13:00 ピラティス 菊川由美子 原田チャレンジ ラウンジタイム	14:00-14:30 めざせスッキリ 下半身 島田はつこ 原田チャレンジ ラウンジタイム
	21:00-21:20 WEBGYM WORKOUT スタッフ				FREE 17:00-17:30 SH'BAM 中馬 聖梨沙 原田チャレンジ ラウンジタイム	FREE 15:30-16:00 腹筋イベント 中馬 聖梨沙 ラウンジタイム
					FREE 17:00-17:45 BODY PUMP 井上 淳基 ラウンジタイム	FREE 20:10-20:40 BODYCOMBAT 古閑 穂子 ラウンジタイム
					19:00-19:30 ダンスエアロ 高山英士 原田チャレンジ ラウンジタイム	
					21:00-21:30 DANCE&FITNESS 畑田美紀 原田チャレンジ ラウンジタイム	

ラウンジタイム

レッスン前後にはラウンジタイムでインストラクターや参加者とコミュニケーションが取れる!

腹筋チャレンジ

目指せ1万人腹筋チャレンジ!!
レッスンを受けていない方でも参加OK!

Good Morning YOGA

朝 9:00-9:45 はモーニングヨガで
気持ちのいい1日をスタート♪

子供の日イベント

キッズ向けイベントレッスン
親子 de 家トレ! & 親子 de ダンス! を開催!

※ FREE マークのついているレッスンはどなた様でも無料でご参加いただけます。
※急遽スケジュールが変わる可能性があります。予めご了承ください。

コロナ禍による健康二次被害の問題化

スポーツ庁が昨年6～11月に実施した令和2年度体力・運動能力調査結果の概要によると、体力テストの合計点において小学生を除いたほとんどの世代で昨年度より点数がわずかに下がっていることが明らかになり、例年と測定時期や人数が異なるものの、部活動の休止やリモートワークの普及による運動不足が影響していることが考えられます。そしてコロナ禍がもたらすのは、体力面の問題だけではなく、外出自粛から運動不足になったり、人との関わりが減ると、心身の衰えが進んでしまうことも問題視されています。それらは「健康二次被害」と言われ、「健康二次被害防止コンソーシアム」が立ち上がるなど、社会全体で取り組むべき課題になりつつあります。防止のためには、以下の4つが大切とされています。

①適度な運動（有酸素運動と筋トレ）をする ②正しい食事をする

③質の高い睡眠をとる ④人とのかかわりを持つ

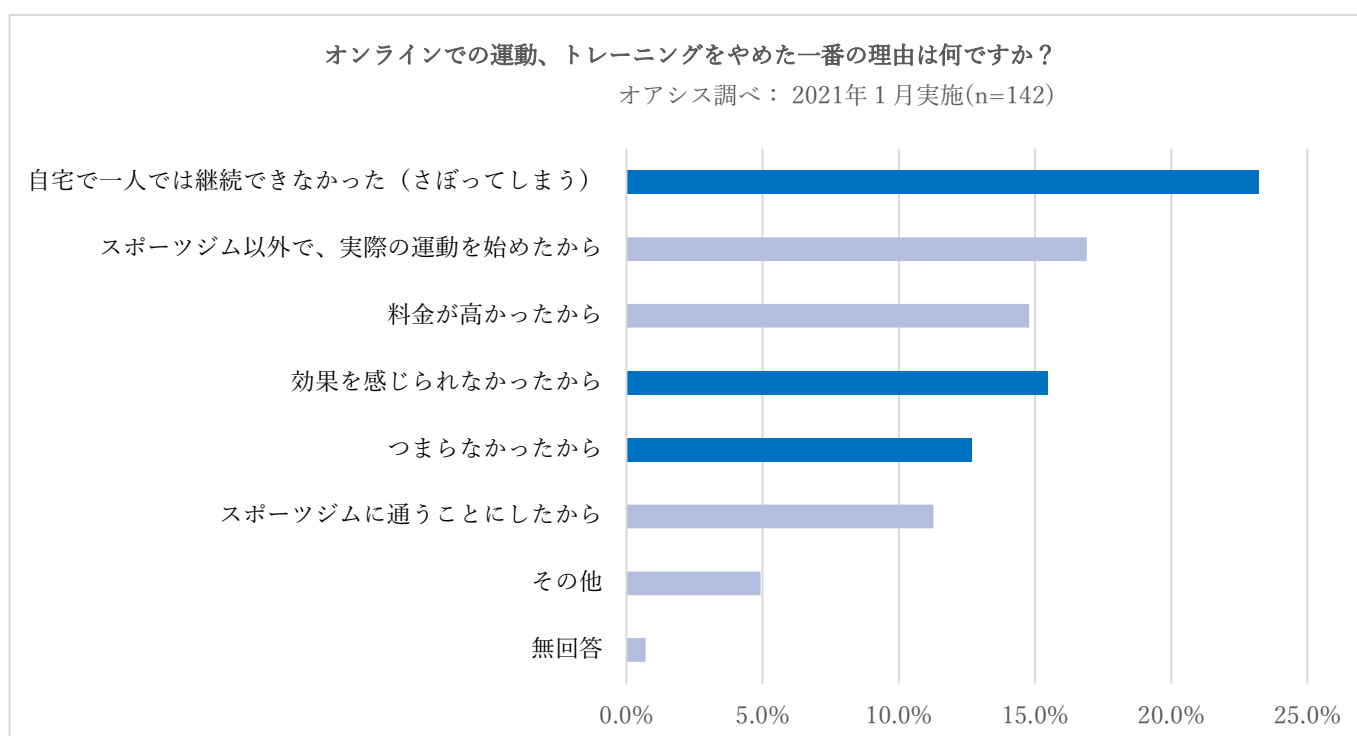
■東急スポーツオアシスは「健康二次被害防止コンソーシアム」に参画しています■



出典：「健康二次被害コンソーシアム」(<https://kenko-nijihigai.com/>)

オンラインフィットネスの弱点

宅トレ需要が増え、注目が高まるオンラインフィットネスですが、弊社実施のアンケート結果からは、「さぼってしまう＝続けられない、効果が感じられない、つまらない」という方も、多くいることが分かります。



運動習慣に必要なのは「コミュニケーション」

『WEBGYM LIVE』では、コミュニティ機能を使ってオンラインフィットネスのデメリットを軽減することができます。「運動が続かない」という方に対して、決まった時間のLIVEレッスン参加による運動の習慣化・ルーティン化を促したり、「効果が感じられない」という方にはインストラクターとのレッスン中のコミュニケーションやレッスン後の質問タイムで、より個別性を高めた効果的なトレーニングをご提案。「黙々と行う筋力トレーニングだけではつまらない」と感じてしまう方も、エンターテインメント性の高いスタジオレッスンにご参加いただいたり、インストラクターや参加者同士でのやり取りを楽しみながら運動していただけます。

また『WEBGYM LIVE』と並行して展開する『WEBGYM』でもスタジオレッスン動画を24時間オンデマンドで配信しています。臨場感のあるLIVEレッスンを楽しみたい方は『WEBGYM LIVE』、自分の好きな時間でレッスンに参加したいという方は『WEBGYM』で、GWのおうち時間を充実させることができます。



メディアの皆さまへ『WEBGYM LIVE』を無料でご体験いただけます

無料で『WEBGYM LIVE』をご体験いただけるクーポンコードをお伝えいたします。ご希望の方は最下部の問い合わせ先へご連絡ください。※一般の方へのクーポンコードのお伝えはいたしかねますので、予めご了承ください。

■会社概要

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 栗辻 稔泰

本社所在地:東京都渋谷区道玄坂 1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル

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、ホームフィットネス商品開発、スマホ App 開発・運営

URL:<https://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 ブランドデザイン部 広報 担当:小畑・望月

TEL: 050-3369-6149 E-mail: press@sportsoasis.jp