

～わずか25分で効果を実感！気軽に参加できるストレッチエクササイズ～
東急スポーツオアシス新宿、着替え不要「らくスポ」スタート

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:東京都品川区、代表取締役社長:平塚 秀昭)は、「東急スポーツオアシス新宿店」でストレッチエクササイズ会員向けサービス「らくスポ」を10月よりスタートいたしました。

らくスポ: <http://www.sportsoasis.co.jp/sh53/info/ndet51205.html>

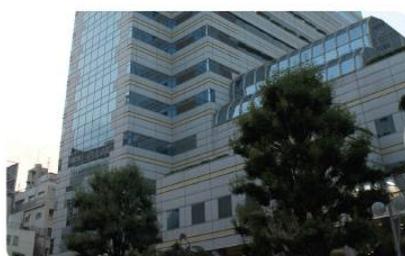
「らくスポ」は忙しくてフィットネスクラブになかなか通えない方に向けた、トレーニングウェアに着替えずに参加できる25分のグループレッスンです。ポールを使ったストレッチエクササイズとゴルフボールを使用した筋膜リリース※などの改善エクササイズを行うことで姿勢改善などの効果が期待できます。

2,160円の月会費に1回500円の利用料(どちらも税込み)ですので、忙しい方でもお気軽に登録、利用いただけます。

※筋膜リリース・・・身体の機能低下に影響する筋膜(筋肉や骨、内臓を包む膜)の癒着や収縮をほぐして解放(リリース)して正常な状態に整えること。

通われている方はお近くにお勤めの方が多く、ご利用後には「姿勢が良くなった」という感想が多く聞かれており、スーツのまま参加した後にお酒を飲みに行くなどフィットネスクラブよりも気軽な使い方が見られます。

「らくスポ」は今後ご利用曜日や時間を拡大して提供していく予定です。



レッスン開始30分前に地下1階のエクササイズルームへお越しください。



こちらで台帳にお名前を記入し、参加費500円をお支払いください。



レッスン開始
歪みをリセットさせましょう!!

皆様のご参加お待ちしております。



曜日	時間
月曜日	18:30~18:55
	19:30~19:55
	20:30~20:55
火曜日	19:30~19:55
	18:30~18:55
	20:30~20:55
土曜日	14:00~14:25
	15:00~15:25
	16:00~16:25



激しい動きもなく汗をかかずに
そのまま飲み会へGO!!

どんなレッスン?

リセットボールという丸い棒状の器具を使って、身体の歪みや疲れをリセットしていきます。常に寝て行う動きなので難しい動作はなく、どなたにでもご参加いただけます。

この上に寝て行います。

「らくスポ」利用の流れ

<導入概要>

- 《実施店舗》 東急スポーツオアシス新宿 エクササイズルーム
《開始時期》 2014年10月
《開催日時》 月曜・火曜:18:30~18:55/19:30~19:55/20:30~20:55
 土曜 :14:00~14:25/15:00~15:25/16:00~16:25
《定員》 10名
《料金》 登録料: 無料
 月会費:2,160円(税込)
 都度利用料: 500円(税込)
《URL》 <http://www.sportsoasis.co.jp/sh53/info/ndet51205.html>

<株式会社東急スポーツオアシス 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 平塚 秀昭
本社所在地 :東京都品川区西五反田4-32-1 東京日産西五反田ビル2号館4階
設立年月日 :1985年10月
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
資 本 金 :1億円
U R L :<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 東京本社 ブランドコミュニケーション 担当:片岡
TEL:03-3492-2486 FAX:03-5719-6504

以上