

報道関係者各位

2019年3月22日
株式会社ルネサンス

ヨガラインナップがさらに充実！ 新プログラム「アロマヒーリングヨガ」導入スタート

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:吉田正昭、以下「当社」)は、2019年4月より全国のスポーツクラブ ルネサンスにおいて、新たに「アロマヒーリングヨガ」「温アロマヒーリングヨガ」を導入いたします。

心地良いアロマの香りに包まれながら、くつろぎの空間でゆったりとポーズを行い、心と身体の両面をリラックスできるプログラムです。現在当社で展開しているヨガプログラムの中で最も強度が低く、リラックス効果が高いため、ヨガが初めての方でも十分な心地良さを味わえます。

当社は、今後も多くの方々に楽しみながら効果を実感していただける、プログラムの開発に取り組んでまいります。

【プログラムの特徴】

◆カラダとココロを最大限のリラックスへ導く

オリジナルブレンドのアロマの香りが心地良い空間を演出します。
重力に身を委ねる「リストラティブヨガ※1」を行うことで、全身のリラックス効果を高めます。
くつろぎの姿勢で、緊張をほどく「ヨガニドラ※2」を行うことで、全身の余分な力を解いていきます。

※1 リストラティブヨガ:副交感神経を活性化させる効果が期待できるポーズ

※2 ヨガニドラ:身体の各部位を順々に意識し、心と身体の緊張をほどく手法



◆四季をテーマにしたヨガ

季節ごとの悩みの解消(冷え性、夏バテ予防など)をテーマとしたヨガのポーズと、オリジナルブレンドのアロマオイルを使用しています。40分間、ゆったりとした時間を過ごしていただけます。



アロマヒーリングヨガ詳細ページ

URL <https://www.s-re.jp/program/detail/aromahealing-yoga/>

全国のスポーツクラブ ルネサンスのうち、約40店舗で導入予定です。

本リリースについてのお問い合わせ先
株式会社ルネサンス パブリックリレーション部:村角(むらづみ)
TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898
URL: <https://www.s-renaissance.co.jp/>
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア3F