

2016年10月3日  
ドコモ・ヘルスケア株式会社  
株式会社ルネサンス

～スマホアプリ「カラダのキモチ」とヨガスタジオ「ドゥミ ルネサンス」がコラボ～

## 女性のホルモンバランスに着目「カラダのキモチ ヨガ」スタート

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)と株式会社ルネサンス(東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:吉田正昭、以下ルネサンス)は、女性の生理周期による体の変化に合わせたプログラム「カラダのキモチ ヨガ」を、2016年10月4日(火)から開始します。

「カラダのキモチ ヨガ」とは、女性の体と心をサポートする「カラダのキモチ」アプリのコンセプトをもとに、ルネサンスが運営する女性専用スタジオ「ドゥミ ルネサンス」で提供されるプログラムです。

「カラダのキモチ」アプリは、医学博士・宋美玄医師監修のもと、2013年6月のサービス提供開始以来、食や健康など6ジャンルのアドバイスを提供しておりますが、その中で紹介している「ヨガ」は、生理周期による体と心の状態にあわせたポーズをイラストを用いてアドバイスし、好評を博しています。

一方、女性専用スタジオ「ドゥミ ルネサンス」を展開するルネサンス社は、“体と心の健康のバランスからキレイづくりを応援する”という考えのもと、ヨガ・ピラティスなどのプログラムを提供しています。

このたびドコモ・ヘルスケアとルネサンスは、両者の強みである女性ホルモンとヨガに関する知見を組み合わせ、生理周期にあわせた体と心の変化をサポートする、まったく新しいヨガプログラム「カラダのキモチ ヨガ」を共同開発し、2016年10月4日より都内5箇所のスタジオで提供を開始します。



このプログラムでは、女性の生理周期を4つの期(生理中、生理後、排卵後、生理前)に分けて、それぞれの期ごとの体調の変化を学ぶとともに、期に合わせたヨガのポーズを実践することで、体と心のバランスを効果的に整える方法を身につけることができます。プログラムの開発にあたっては、ルネサンス ヨガマスタートレーナー・山野雅子インストラクターが監修をしております。

ドコモ・ヘルスケアとルネサンスは、「カラダのキモチ ヨガ」を通じて、女性の体と心の健康をサポートし、女性の活躍を応援してまいります。

※「カラダのキモチ ヨガ」の概要は別紙をご覧ください。

## 1. プログラム内容

項目	内容
プログラム名	カラダのキモチ ヨガ
開始時期	2016年10月4日(火)から
実施店舗	池袋東口・渋谷・新橋銀座口・中野・五反田の全5店舗 ※2016年10月時点
参加方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一般の方・・・初回体験 1,080円(税込)にてご参加いただけます(要事前予約)</li> <li>●「カラダのキモチ」アプリご利用の方・・・クーポン画面のご提示で初回体験料 1,080円⇒540円(税込)の半額にてご参加いただけます(要事前予約)</li> </ul>
時間	60分/回 または 75分/回 ※スケジュールは店舗により異なります。
プログラム内容	・女性の体や生理周期、(生理中、生理後、排卵後、生理前)の体調の変化を学びながら、それぞれの期に合わせたヨガのポーズを行うプログラムです。
プログラム参加者への特典	・「カラダのキモチ」アプリ(360円(税込)/30日間)を30日間無料でご利用いただけます。 ※プログラム修了後、ご参加者に無料クーポンコード取得のチラシをお渡しいたします。
監修者	<p>「カラダのキモチ ヨガ」プログラム監修</p> <p>やまの まさこ 山野 雅子 インストラクター</p> <p>インド政府公認 ヨーガセラピストヨーガ療法士 (株)ルネサンス ヨガマスタートレーナー (株)BODYART Real Stone アンバサダー (株)MAIJI SUPER VAAM プロ契約</p>  <p>&lt;山野インストラクターのコメント&gt;</p> <p>女性の真の健康と美を追求していった結果、ホルモンの分泌バランスを整えることに辿り着きました。特に女性ホルモンはストレスにも左右され、多くの女性が月経痛や月経不順などの悩みを抱えています。</p> <p>このプログラムを通して正しい知識を身につけ、自身のカラダの声に耳を傾けてほしい、ココロとカラダをHAPPYにしたい！という想いで開発いたしました。</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「カラダのキモチ ヨガ」は「カラダのキモチ」アプリをご利用していない方や「ドゥミ ルネサンス」会員以外の方でも参加可能です。(要事前予約)</li> <li>・「カラダのキモチ ヨガ」ご紹介ページはこちら <a href="https://www.demi-re.jp/og/lp/karadanokimochi/">https://www.demi-re.jp/og/lp/karadanokimochi/</a></li> </ul>

2. 生理周期に伴う体の状態とヨガ

	リフレッシュ期(生理中)	ハッピー期(生理後)	リラックス期(排卵後)	スロー期(生理前)
基礎体温				
女性ホルモン				
体調	<p>生理中は女性ホルモンの分泌が少なくなり、そのため、腹痛・腰痛・頭痛・冷え・貧血・肌トラブルなどの起こりやすい時期です。</p>	<p>生理後(排卵前)は、女性ホルモンのエストロゲンの分泌がもっとも盛んになります。心も体もいきいきと充実する時期です。</p>	<p>排卵を終えたところに増えだすプロゲステロンというホルモンは皮脂の分泌量を増やす作用があります。徐々に不調を感じ始める時期です。</p>	<p>生理前はイライラや疲れを感じやすく、食欲過剰や肌あれなどさまざまな不調の起りがちな、女性にとって一番カラダとココロが弱ってしまう時期です。</p>
ヨガ	<p>生理中はヨガの実施を控え、マッサージやタッピング、腹式呼吸などがおすすめです。生理直後は骨盤を閉じやすくするポーズがおすすめです。</p>	<p>心身ともに充実しているため、バランス系のポーズなどに挑戦するのもよいでしょう。</p>	<p>お腹を伸ばす・膝裏を伸ばすポーズでデトックスを促したり、自律神経を調整する効果のある背骨を柔軟にするポーズがおすすめです。</p>	<p>鎮静効果のある頭頂を刺激するポーズや、便秘解消にお腹を圧迫するポーズがおすすめです。逆転系のポーズで心身をすっきりさせるのもよいでしょう。</p>