

福田萌子さんとLIFE TUNING ADVOCATEが開発した

LOVE BUILDING PROGRAM

produced by LIFE TUNING DAYS

2021年1月3日から東急スポーツオアシスで順次開講決定！

福田萌子さんが考案したワークアウトレッスンと
LIFE TUNING ADVOCATEが考案したヨガプログラムで
「愛せる心と身体をつくることで、愛せる自分になる」

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：高橋荘吉）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。



「LOVE BUILDING PROGRAM」は、“愛せる心と身体をつくることで、愛せる自分になる。”というコンセプトのもと、心と身体を整える（=Tuning）ためのTipsを発信してきたLIFE TUNING DAYSと、ジムにおけるパーソナルトレーニングの歴史を牽引してきた東急スポーツオアシスがタッグを組み、実現したプログラムです。

本プログラムは、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います。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。

プログラムは東急スポーツオアシス各店舗、および東急スポーツオアシスのアプリ「WEBGYM LIVE（ウェブジムライブ）」「WEBGYM（ウェブジム）」内にて、2021年1月3日から順次提供を開始します。

MOEKO'S BOOT CAMP

- 名称 : MOEKO'S BOOT CAMP
- 講師 : 美vid + 東急スポーツオアシストレーナー
- 開講期間 : 2021年1月3日～3月31日
- 開講場所 : 東急スポーツオアシス各店舗および東急スポーツオアシスのアプリ「WEBGYM LIVE」「WEBGYM」
- 価格 : 受講には東急スポーツオアシス店舗会員、もしくは「WEBGYM LIVE」「WEBGYM」会員への登録が必要となります。受講価格はそれぞれの月額利用費に準じ、追加費用はかかりません。
- プログラム内容 :

自分を追い込み、鍛えていくことで、積み重ね、乗り越えていく自信や美しい身体の変化から、「もっと自分が好きになれる」5つのワークアウトメニュー。最初にそれぞれが「フリー」で目標を設定し、メニューをこなして目標達成へ近づいていきます。プログラム開発者である福田萌子さんのレッスンを直接受けることができる集大成のスペシャルイベントも3月に開催予定！目標達成された方のなかからご招待します。

① HEARTBEAT

心拍数を上げていく、あなたの心を目覚めさせる。 燃焼を促すメニュー。

② CORE BUILDING

愛せる自分の、基礎を作る。体幹に特化したメニュー。

③ BATTLE YOURSELF

敵は、自分自身の中にいる。格闘技を取り入れたメニュー。

④ POSITIVE MONSTER

軽快な音楽で楽しく、でもとことんキツイメニュー。

⑤ BEAUTY HARDSHIP

美しい身体をつくるためにより自分を追い込む上級者メニュー。

【EXTRA】 LOVE BUILDING STAGE

これまでのメニューを乗り越えたことでチャレンジできる、総集編的メニュー。

- プログラム開発：福田萌子（LIFE TUNING “BODY” LEADER）

（プロフィール）

世界中を飛びまわりながらマラソンやトライアスロンなど10種類以上のスポーツを楽しむスポーツトラベラー。ロードバイクのゲストライダーとしても人気を集める一方、自身もバレトントレーナーとして各イベントで講師を務める。スポーツ好きのセレブモデルとしてバラエティ番組などでも活躍中。Amazon Prime Videoで配信中の「バチェロレッテ・ジャパン」の初代バチェロレッテに決定し話題を集めている。LIFETUNING DAYSではBODY TUNING LEADERを務めている。



- 受講方法：

- 東急スポーツオアシス店舗での受講においては、各店舗スタッフまでお問い合わせください。店舗ごとに開講スケジュールが組まれていますので、ご希望の開催日程にて受講いただけます。
- 「WEBGYM LIVE」での受講においては、アプリ内で開講スケジュールの告知をします。
- 「WEBGYM」での受講においては、開講期間中にプログラムを順次アップしますので、ご自宅等で好きな時間に受講いただけます。

LOVE BUILDING YOGA

- 名称 : LOVE BUILDING YOGA
- 講師 : 東急スポーツオアシスのヨガトレーナー
- 開講期間: 2021年1月3日～3月31日
- 開講場所: 東急スポーツオアシス各店舗および東急スポーツオアシスのアプリ「WEBGYM LIVE」「WEBGYM」
- 価格 : 受講には東急スポーツオアシス店舗会員、もしくは「WEBGYM LIVE」「WEBGYM」会員への登録が必要となります。受講価格はそれぞれの月額利用費に準じ、追加費用はかかりません。

- プログラム内容:

ワークアウトとは違って変わり、心と身体を整え、ありのままの自分を肯定するようになるヨガプログラム。LIFE TUNING ADVOCATEから東急スポーツオアシスのヨガトレーナーへ継承し、全国の東急スポーツオアシス店舗とオンラインにてレッスンを実施していきます。

① AWARENESS

自己認識。まずは自分を知るためのチェックパート。

② BUILD

基礎を作り上げ、自分の限界の少し先を挑戦するパート。

③ TUNE

本来の自分に整える、ほぐすパート。

④ LOVE

SELF LOVEを生み出す言葉のシャワーを浴びるシャバーサナ。

- プログラム開発: 西林さき、TSUKI、北風百恵、西畑亜美 (LIFE TUNING ADVOCATE)



西林さき
ソーシャルヨガプランナー



TSUKI
ヨガライフスタイリスト



北風百恵
ヨガインストラクター



西畑亜美
ヨガインストラクター

- 受講方法:

- 東急スポーツオアシス店舗での受講においては、各店舗スタッフまでお問い合わせください。店舗ごとに開講スケジュールが組まれていますので、ご希望の開催日程にて受講いただけます。
- 「WEBGYM LIVE」での受講においては、アプリ内で開講スケジュールの告知をします。
- 「WEBGYM」での受講においては、開講期間中にプログラムを順次アップしますので、ご自宅等でお好きな時間に受講いただけます。