

**LIFE  
TUNING  
DAYS**   
YOGA & WELLNESS  
2020. 3.12-14

“渋谷で裸足になる” 3日間の一般参加型イベント

# LIFE TUNING DAYS YOGA&WELLNESS

本プロジェクトを推進する「LIFE TUNING LEADERS」4名が決定！

BODY TUNING **福田 萌子さん** (モデル/スポーツトラベラー)

MIND TUNING **ピョートル・フェリクス・グジバチさん** (プロノイア・グループ)

INTERFACE TUNING **小椋ケンイチさん** (ヘア・メイクアップアーティスト)

INNER TUNING **加藤 超也さん** (Cuore 長友佑都専属シェフ)

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) は、3月12日 (木) から14日 (土) までの3日間、「LIFE TUNING DAYS YOGA & WELLNESS (以下、LIFE TUNING DAYS)」を渋谷ストリームで開催します。本プロジェクトを推進する「LIFE TUNING LEADERS」として、福田萌子さん、ピョートル・フェリクス・グジバチさん、小椋ケンイチさん、加藤超也さんら4名の就任が決定しました。

イベントはBODY TUNING、MIND TUNING、INTERFACE TUNING、INNER TUNINGの4つのテーマを横断して構成され、ヨガプログラムやトークセッションなどの参加型コンテンツや、多数のブース出展を展開してまいります。

「LIFE TUNING LEADERS」は4つのテーマごとに1名が就任し、LIFE TUNING DAYSのコンセプトである「心とカラダを整える」をさまざまな分野で体現して活躍する存在として、イベントへの参加やご自身のSNSでの情報発信などを通じて、より多くの方に知ってもらえるよう、本プロジェクトを推進していきます。

## LIFE TUNING DAYS



初日となる3月12日には、「LIFE TUNING LEADERS」による招待制のスペシャルプログラムの開催を予定しています。

### <身体を目覚めさせるバレトンレッスン by 福田萌子>

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れたワークアウトプログラム。裸足で行い指先の感覚を研ぎ澄まし身体全体の健康を調整します。シンプルな動きなので初めてでも大丈夫。日頃動かさない部分を目覚めさせ健康を手に入れましょう。

#### 福田 萌子 (ふくだもえこ) プロフィール

モデル/スポーツトラベラー

アディダスのグローバルアンバサダーを務め、世界中を飛び回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。今年Amazon Prime Videoで配信予定の「バチエロレット・ジャパン」の初代バチエロレットに決定し話題を集めている。



### <MINDFULLNESS TALK SESSION by Pronoia>

「働き方改革」と言われて久しい日本。今本当に必要なのは「働き方改革」なのでしょうか。一人ひとりがより自分らしく生きていくための「生き方改革」こそ、これからの時代に必要なのではないでしょうか。グローバル企業では、社員の健康管理支援はもちろん、一人ひとりの自己実現に向けて様々なチャレンジをしています。また、僕はサステナビリティの中に、全ての人の健康があるとも考えています。

事業成長とサステナビリティ、この二律背反するとも思われる概念を同時に叶えていくことがこれからの経営の鍵となります。その土台をなすのが、「Life Tuning」つまり自分の心と身体を整えることです。これらのテーマに沿って、先進企業での具体的な事例や取り組みをユニリーバ・ジャパン・ホールディングス株式会社の島田氏と共にお届けします。

#### ピョートル・フェリクス・グジバチ プロフィール

プロノイア・グループ株式会社 代表取締役 / モティファイ株式会社 取締役

ポーランド出身。言語学者として来日。モルガン・スタンレーを経て、2011年Google Japanに入社。アジアパシフィックにおける人材開発、2014年からグローバルでの教育戦略に携わり、人材育成と組織開発、リーダーシップ開発などの分野で活躍。2015年に独立して未来創造企業のプロノイア・グループとHRテクノロジー企業のもティファイを設立。発売わずか3週間で5万5千部売れた『NEW ELITE』他、『0秒リーダーシップ』『PLAY WORK』著者多数。大手企業から中小企業まで幅広く年間に150件の講演を行う。



## <BEAUTY TALK SESSION by 小椋ケンイチ>

400人以上の女優、タレント、モデル、アスリート等のヘアメイクを担当するおネエヘア・メイクアップアーティストの小椋ケンイチさんが、ヨガやフィットネスに取り組み、さらにスキンケアからメイクまで綺麗になりたい人たちに向けて、今日から使える美容法を伝授します。

セッションの後半では、LIFE TUNING DAYSの講師陣をステージゲストに迎えて、美容についてのトークショーを行うとともに、ヘア・メイクアップ実演を通じて、ヨガ・フィットネスに最適なヘア・メイクアップの提案をします。

### 小椋ケンイチ（おぐらけんいち）プロフィール

モーニング娘。ほしのあき、小池栄子、栗山千明、宮里藍など、300名以上の女優、タレント、モデル、女性アスリートのヘア・メイクを担当する、人気ヘア・メイクアップアーティスト。同時に、TVやラジオ、雑誌、そして各地でのイベントや講演会などでも、メイクによる変身法を世の女性達に伝授し、おネエキャラのヘア・メイクアップアーティスト「おぐねえー」として、10代から70代までの幅広い女性たちの絶大な支持を集めている。



## <LIFE TUNING FOOD SESSION>

「長友佑都及びトップアスリートの経験やノウハウを一人でも多くの人のライフスタイルにしていく」をビジョンに、長友佑都さん、長友さん専属シェフの加藤超也さん、北里大学北里研究所病院糖尿病センター長の山田悟さんが完成させたファットアダプト食事法を、株式会社CuoreがWEBサービスとして2019年夏に開発。ファットアダプト食事法のコンセプトである低糖質・高脂質・高たんぱく質な食事法を、普段から運動やヨガなどで体を動かす人たち向けに普段の生活から気にするポイントなどを情報発信すべく、加藤超也さんによるトークセッションを行います。

公式サイト：<https://cuore-fatadapt.com/>

### 加藤 超也（かとうたつや）プロフィール

株式会社Cuore所属 長友佑都専属シェフに就任。2016年シーズンからイタリア「インテル・ミラノ」トルコ「ガラタサライ」での食コンディショニングサポートに従事。2018年トルコリーグ優勝、2019年トルコリーグ・カップ戦 優勝の2冠に貢献。2019年に発行された書籍「ファットアダプト食事法」においてレシピ監修を行っている。その他、様々な競技のトップアスリート、タレント、モデルへの食事指導、料理レッスンに携わっている。

Instagramアカウント：[https://www.instagram.com/cuore\\_kato/](https://www.instagram.com/cuore_kato/)



### 福田 萌子さん（モデル/スポーツトラベラー）

あなたの身体は一生使っていくものであり、心は一生を共にするもの。私たちの一番身近にある大切なものは私たち自身の身体であり心です。自分を愛し、大切に、ケアできるからこそ他者を受け入れられ、より良い人間関係が作れ、良い仕事ができる。心身のバランスを整える事はイベントではありません。日常に取り入れて続けることが大切です。私はこれこそが今すぐできるサスティナブルの活動だと思っています。今回この3日間のイベントを通して、皆さんが日常に取り入れられる自分に合った整え方に出逢えるようにLEADERSの1人としてサポートさせていただけることがとても楽しみです。あなたの人生を楽しめるのは、あなただけ。あなたの幸せのかたちはあなたにしかわからない。人生を豊かにする日常の創り方を一緒に探していきましょう。

### ピョートル・フェリクス・グジバチさん（プロノイア・グループ株式会社 代表取締役）

LIFE TUNINGという概念は、つまり「一人ひとりが自分らしく生きていく」ということではないかと思います。自分らしく生きる、自分らしく働くということは一人では実現が難しいことです。だからこそ、これからの企業経営、組織運営は一人ひとりの自己実現を支援する役割が求められていきます。皆さんが心と身体を整え、自分らしく生きていくために、経営、人事、社会はどうあるべきなのか、経営者、人事、投資家の立場から社会に問いを投げかけていきたいと思います。

### 小椋ケンイチさん（ヘア・メイクアップアーティスト）

美容を手に入れようと思ったらまずは健康な肉体と精神を育てないといけない。わかっているつもりでもなかなか自分自身と向き合うきっかけが作れない方が多くいます。大きさに身構えるのではなくまずはリラックス出来る時間を作る！そして鏡に映った姿を見て改めて自問自答。その先に必要な美容が見えてくるはず。健康的な笑顔、行動、生活を自然に手に入れその先に気持ちをさらに豊かにしてくれる美容がある。そんな美容の道を皆さんと見つけていきたいなと思います。真の美しさを体験しましょう！！

### 加藤 超也さん（株式会社Cuore 長友佑都専属シェフ）

「LIFE TUNING DAYS」のテーマの一つでもある「心とカラダを整えるため」という点で、肉体を細胞から変えるFAT ADAPTについてトークイベントをさせていただく事になりました。長友佑都も実践している「ファットアダプト食事法」の具体的な実践方法や、ちょっとしたコツなど、より多くの方が実践して、日々のパフォーマンス向上につなげていただけるようにお話しさせていただければと思っています。

## ■LIFE TUNING DAYS 概要

---

- ・ イベント名称：LIFE TUNING DAYS YOGA&WELLNESS（略称：LTD）
- ・ 日時：
  - －3月12日（木）8:00～21:00
  - －3月13日（金）8:00～21:00
  - －3月14日（土）8:00～19:00※時間は変更となる可能性があります。
- ・ 会場：渋谷ストリーム 4～6階（住所：東京都渋谷区渋谷3丁目21番3号）
- ・ 主催：株式会社B-connect
- ・ 企画：LTD制作委員会
- ・ 後援：一般財団法人渋谷区観光協会
- ・ チケットサイト：[life-tuning-ticket.com](https://life-tuning-ticket.com)
- ・ Instagram：[https://www.instagram.com/life\\_tuning\\_days/](https://www.instagram.com/life_tuning_days/)