

## 【日本初のオフラインイベント】11/7（日）東京都立代々木公園 「青空フィットネス」イベントにてマイクロフォーマーを活用した 屋外レッスンを実施します

～米国ロサンゼルス発の「マイクロフォーマー」を活用したアウトドアフィットネスを、緑豊かな自然あふれる公園で～

株式会社Workout Community（東京都渋谷区、代表取締役社長：平澤美香）は、11月7日、東京都立代々木公園の「青空フィットネス」イベントにて、初の屋外レッスンを実施することを発表しました。マイクロフォーマーを活用したアウトドアフィットネスイベントとしては、日本で初めての事例となります。

当日は10:00より受付開始し、全7回のレッスンを実施します。詳細は本リリース中盤をご覧ください。

【マイクロフォーマーを活用した屋外レッスンのイメージ】



マイクロフォーマーは、昨年4月に、ラグリーフィットネスの小型マシンとして米国ロサンゼルスで開発されました。短時間で効率的に有酸素効果と筋トレ効果を同時に実現することができ、持ち運ぶことも可能なため、小規模スタジオやホームジム、海や公園などのアウトドアフィットネス用器具として親しまれています。

当社では今年3月、マイクロフォーマーを活用した小規模スタジオ「LAGREE MICRO STUDIO」をオープン。定員を4名に制限した形で少人数グループレッスンをを行い、クライアントのみなさまから以下コメントをいただきました。

### 30代女性

1レッスン40分で短いかと思いきや、最後はプルプル筋肉が震えて心地よい疲労感でやみつきになっています。

コロナ禍でリモートワークが続き、腰痛や肩凝りがひどくなっていましたが、定期的に通ったら解消されました！

### 40代女性

じっくりと自分の体と向き合える40分です。重心や関節の動きなど細かいところまでアドバイスをくれますし、褒めて励ましてくれるので、やり切る達成感も味わえます。

これからも続けて、通います！

### 30代男性

良い姿勢維持と筋力UPのためにはじめました。日頃運動不足でも気軽にできますし、丁寧に教えてくれるので、1度目から効果を実感できます！

継続することで普段から姿勢への意識が高まっています！↑

### 40代女性

ジムで色々なマシンを使うよりマイクロフォーマーひとつで全身のトレーニングができます。1回参加するだけでも効果が明らかにわかる、すごいマシンだと思いました。

インストラクターの先生方からも毎回元気もらっています！

### 30代女性

地味な動きですが、確実に効いてるのが分かります！終わった後の爽快感も半端ないです！

激しい運動や重いものを持ち上げるのは苦手かなあ、という方、特に女性にはオススメ！1人1人に合わせて丁寧にフォームを指導してくれます。

### 40代女性

時々ヨガをするくらいで運動習慣はほとんどありませんでしたが、ほぼ週2回で続けられています。

丁寧にフォームをチェックしてもらえるため、効かせたいところに意識を向けられるようになってきました。筋肉痛がくると、嬉しいです。

最近では、屋外にも持ち運べるホームジム用器具としても、愛用され始めています。



今回の屋外レッスンは、多くみなさまにラグリーフィットネスをお楽しみ頂けるよう、通常のレッスンより短い25分で構成することに致しました。レッスンとレッスンの間には、代々木公園の素敵な景色をバックに撮影できる時間も設ける予定。ぜひこの機会に、青空のもとで、有酸素効果抜群のラグリーフィットネスをお楽しみください！



### ● 「代々木公園 青空フィットネス」 イベント内 屋外レッスン概要

#### ■ 日時：

11月7日（日）10:00-16:00（雨天順延）

#### ■ 場所：

東京都立代々木公園 噴水デッキ



#### ■ 実施時間：

10:05-10:30/11:00-11:25/11:55-12:20/12:50-13:15/  
13:45-14:10/14:40-15:05/15:35-16:00（各回25分、全7回）

#### ■ 参加方法：

18歳以上の方よりご参加いただけます（各回先着5名）。動きやすい服装とマスク、靴下をご用意ください。

#### ■ 申込方法：

当日10:00より受付開始いたします。混雑が予想されますので、お早めにお越しください。

■参加費：

無料

■担当インストラクター：Kana



ラグリーフィットネス認定インストラクター

BASI認定コンプリヘンシブインストラクター

12歳から長年ダンスに打ち込む。ダンスを通して体を使い感じたことは、メンタル面が大きく心身に影響するという事。身共に健で豊かな人生を歩むためのサポートをしたいと思い、ピラティスピラティスインストラクターに転身。その後、様々なワークアウトを試す中でラグリーフィットネスと出会い、ラグリーフィットネス認定インストラクターとなる。現在、WORKOUT COMMUNITYにてオンラインとリアルの両面からラグリーフィットネスを指導し、多くのクライアントさんの成果を創出している。

• 上記リリースなどに関するお問い合わせ

株式会社Workout Community

担当：平澤・ゆいなど TEL：03-4400-6471 MAIL：info@workoutcommunity.jp

住所：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-13-22第25宮庭マンション410

HP：<https://workoutcommunity.jp>

株式会社Workout Communityのプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/61381](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/61381)