

東京プリンスホテル主催「PARK DAY 2022」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（5/3-5/5）

～東京タワーを間近にのぞむホテルのルーフトップで、心身ともにリフレッシュ！～

株式会社Workout Community（東京都渋谷区、代表取締役社長：平澤美香）は、5月3日～5月5日に東京プリンスホテルで開催される「PARK DAY 2022」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することを発表しました。

マイクロフォーマーは2020年、自宅や小規模スタジオ、屋外にてラグリーフィットネスのレッスンを行うために米国口サンゼルスで開発された小型マシンで、当社では2021年3月に、マイクロフォーマーを初導入したスタジオ「LAGREE MICRO STUDIO」を立ち上げております。

更なるマイクロフォーマーの普及に向けて、今年は、春から秋にかけて複数の場所でのアウトドアフィットネスイベントを開催してまいります。第1弾の屋外レッスンとなる「PARK DAY 2022」では、東京タワーを間近にのぞむ絶好のロケーション下で、スタジオの通常レッスンと同じ40分のメニューを楽しんでいただくことができます。ぜひこの機会に東京プリンスホテルに足をのばし、心身ともにリフレッシュください！

● 東京プリンスホテル主催「PARK DAY 2022」イベント内 屋外レッスン概要



■日時：5月3日（火・祝）- 5月5日（木・祝）

■場所：東京プリンスホテル ルーフトップ

■実施時間：

5月3日（火・祝） 11:30-12:10/16:00-16:40 担当：Kana

5月4日（水・祝） 11:30-12:10/16:00-16:40 担当：Mika

5月5日（木・祝） 11:30-12:10/16:00-16:40 担当：Kana

※各回定員15名

■申込方法：東京プリンスホテル様のURLよりお申し込みください。

<https://www.princehotels.co.jp/parktower/contents/parkday/>

■参加費：3,500円／人

●【ご参考】マイクロフォーマーを活用した屋外レッスンの特徴

通常、トレーニングを行う際には、ダイエットをしようと思ったら有酸素運動、筋肉をつけたいと思ったらウェイトトレーニングというように、組み合わせて行うことがほとんどですが、ラグリーフィットネスでは、有酸素効果と無酸素効果を同時に実現し、余分な脂肪がなくメリハリのある「トンド・ボディ（引き締まった体）」をつくることができます。

ラグリーフィットネスの小型マシンとして開発されたマイクロフォーマーは屋外への持ち運びが容易なことから、米国では現在、ホテルや公園や海など様々な場所で屋外レッスンが開催されています。



米国での屋外レッスンの様子

当社でも昨年11月に、代々木公園主催「青空フィットネス」イベントで初の屋外レッスンを実施。秋晴れの青空のもと、コロナ禍の新しいフィットネスの形を楽しんでいただきました。



代々木公園での屋外レッスンの様子

- 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
