

## アフターコロナのフィットネス需要拡大を見据え、創始者を招いた英語レッスンイベントを開催しました

～ラグリーフィットネススタジオの立ち上げ・運営支援やインバウンド需要拡大に向けた施策を強化～

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20日、LAGREE MICRO studio 麻布十番にて、米国ラグリーフィットネス創始者セバスチャン・ラグリーを招聘した特別レッスンイベントを開催しました。本イベントでは初の試みとして、通訳なしの英語レッスンを提供。参加者からは「いつもよりキツかったけれどもあつという間でした！」「キツくて諦めそうになったけれども、何とかついていこうと思って頑張りました！」などのお声をいただきました。ラグリーフィットネスは現在、海外30か国約500スタジオで展開しており、日々各国で新たなスタジオがオープンしています。同社では昨年、日本におけるラグリーフィットネスメソッドの代表者として、ラグリーフィットネススタジオの立ち上げ・運営支援を開始。最近ではインバウンド需要拡大への対応策として、LAGREE MICRO studioの英語ページもオープンしています。引き続き、日本におけるフィットネス需要拡大に向けた施策を拡充してまいりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

### ● 開催概要

■日時：2023年5月20日（土）9:00～12:00

■会場：LAGREE MICRO studio 麻布十番（港区麻布十番2-3-8 OTM2F）

### 【レッスンの様子】







- 関連サイト

■ラグリーフィットネススタジオ立ち上げ・運営支援のためのWEBサイト「Lagree Fitness in Japan」

<https://lagreefitness.jp>

■LAGREE MICRO studio 英語ページ

<https://workoutcommunity.jp/lp-lagree-micro-studio-en/>

- ラグリーフィットネスとは

ラグリーフィットネスは、アメリカ・ロサンゼルス在住のセレブトレーナー、セバスチャン・ラグリーが考案したメソッド。メガフォーマーやマイクロフォーマー等の独自のマシンを使うことで筋肉に対して高強度で低負荷な刺激を与え、より早く、より効率的に理想の体をつくることができます。

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。

ラグリーフィットネスでは、一つの動作に「有酸素性」「持久性」「体幹」「柔軟性」「バランス」と様々な要素が含まれていることから、有酸素効果と無酸素効果を同時に実現することができ、余分な脂肪がなくメリハリのあたる「トンド・ボディ（引き締まった体）」をつくることができます。



当プレスリリースURL

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000023.000061381.html>

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)