

カラダだけでなく、ココロも健康になる!

「瞑想プログラム」 誕生!

愛知県下でクオリティフィットネスを展開するアイレクススポーツクラブと本格的マインドフルネス瞑想アプリDL数20万人を誇るRelook株式会社の共同開発プログラム「瞑想プログラム」が誕生しました。アイレクススポーツクラブのヨガスタジオがある店舗にて実施します。Relook社開発の音声&音楽を使った、集中力の向上やリラックス効果のある「瞑想プログラム」の導入により、地域の皆さまへ健康生活を提供し、フィットネスクラブの価値を、よりいっそう高めていきます。

- ✔ 睡眠課題やストレス解消に!
- ✔ トレーニング後の心と体のリフレッシュに!
- ✔ 仕事のパフォーマンスUPに!

Refresh

「瞑想プログラム」

SPORTS LIFE

「瞑想プログラム」は、現役睡眠専門医、精神科医など複数の専門医監修によるアプリを使用し、年齢や性別に関係なく、快適な温度と照度に調整された空間で、どなたでも気軽に安心して実践いただけます。

脳の過労状態の解消が期待できる「瞑想プログラム」をぜひあなたも、ご体感ください！

01 クールダウン瞑想

トレーニングの終わりに心と体を休め、帰宅したい方

time
約10分

内容

おしり、三角筋のストレッチ（体のリラックス）、
マインドフルネス呼吸（心のリラックス）

02 ストレス解放瞑想

トレーニングに身が入らない方、ストレスに悩む方

time
約10分

内容

マインドフルネス瞑想式の腹式呼吸（自律神経調整）
イメージング瞑想（ポジティブ記憶・感情の活性化）

03 スッキリ仮眠瞑想

トレーニング中にひと休みしたい方、お昼寝したい方

time
約20分

内容

寝たままでの腹式呼吸、ボディスキャン
イメージング瞑想（ポジティブ記憶・感情の活性化）

アイレックススポーツクラブ各店ホームページの
スタジオスケジュールを確認いただき、スタート時間にお越しく下さい。



アイレックス スポーツライフ 株式会社

〒442-0888 愛知県豊川市千歳通4-18

TEL: 0533-80-7807

<https://www.ilex-sports.com/>

アイレックススポーツクラブHPはこちら



Relook株式会社

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢3-18-19

マインドフルネス瞑想アプリはこちら

