

ヨガ界のレジェンド“ケン・ハラクマ”×ロハシー スタジオレッスン開始を記念したヨガダイエットイベント開催！

1週間で体重-2kgをサポート！ヨガで痩せる！本気で痩せたい人のためのスペシャルコラボ



株式会社ロハシー(本社:東京都渋谷区、代表取締役:石橋清英)は、低糖質の食事をベースに、体操やウォーキング等の運動により脂肪燃焼に火をつけ、さらにエステティックのマッサージ等により、全身に脂肪燃焼を広げ、活動エネルギーを高い状態に保つというメソッドを基本に商品開発を行い、高いダイエット効果を得る実績を重ね、オンラインによる「ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム」1週間プログラムでは好評をいただいています。

この度7月より人気ヨガスタジオ IYC(インターナショナルヨガセンター)表参道・神保町にて、待望のスタジオレッスンを開始いたします。

IYC でのスタジオレッスンの開始に合わせ、特別ゲストに IYC 主宰・日本を代表するヨガの第一人者としてヨガ界を牽引し続けているケン・ハラクマ氏をゲストに迎え、スペシャルなコラボレッスンを開催いたします。

普段、直接レッスンを受けるチャンスがなかなか無いヨガ界のレジェンドとロハシーマスターインストラクターのコラボレッスンは大注目です！！

スタジオレッスンとオンラインレッスンでのハイブリットで行う本レッスンは、ヨガ経験者も未経験者も楽しむことができます。ヨガが未経験の方でも、このレッスンを受けることにより、新型コロナによるストレス、運動不足、過食等による不調にヨガが役立つことが、理論的に理解できるようになると期待しております。

また、ヨガの優れた効果がダイエットに役立つことを実感してください。

ロハシーでは「1週間で体重-2kgをサポートする。」本気で痩せたい人のコースも用意しています。



＜ダイエットに役立つヨガのメリット＞

- ◆ヨガは瞑想することで自分が本当に目指すものを明確にし、より良い自分を形成する「力」となります。
- ◆ヨガは自律神経のバランスを良くし、脳ストレスを軽減して身体を良い状態にする働きがあります。
- ◆身体が良い状態になるとホルモンバランスも好影響を受け、さらに幸福感をつくり出すホルモン（ β エンドルフィン等）の働きで自己コントロール力が高まり、自分の目指す目的に向かって大きな力を発揮できるようになります。
- ◆経絡に働きかけるヨガによって、肺・大腸・胃等の内臓機能が高まり、それによって身体の代謝も高まることで高いエネルギーを引き出し、全身の細胞の生まれ変わりを促進し「健康」「美」「若さ」に良い影響を与えます。
- ◆全身の新陳代謝が高まると、より高いエネルギーを発生させるために脂肪の燃焼がさらに進みます。

＜ケン・ハラクマ×ロハシー式ケトジェニック・ヨガコラボレッスン at IYC＞

＜開催日程＞ 2021年7月14日(水) 18時半開場 19時開演 20時半終演

【ケン・ハラクマ×齋藤りょう子の食べる瞑想】

講師:ケン・ハラクマ、齋藤りょう子

場所:IYC インターナショナルヨガセンター 表参道スタジオ 2F

住所:〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-47-3

2021年7月19日(月) 18時半開場 19時開演 20時半終演

【ケン・ハラクマ×Amiの内臓を元気にする経絡ヨガ】

講師:ケン・ハラクマ、Ami

場所:IYC インターナショナルヨガセンター 表参道スタジオ 2F

住所:〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-47-3

2021年7月16日(金) 18時半開場 19時開演 20時半終演

【ケン・ハラクマ×美怜の腸コンディショニングヨガ】

講師:ケン・ハラクマ、セーリィー・クリティーナ・美怜

場所:IYC インターナショナルヨガセンター 神保町スタジオ 4F

住所:〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-22

＜開催方式＞ IYC インターナショナルヨガセンター 表参道・神保町/オンライン(Zoom)

＜購入方法＞ LOHAS Y オンラインショップ <https://lohasy.official.ec> にてチケット販売中

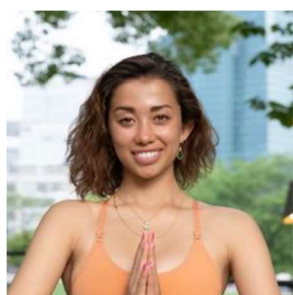
＜料 金＞	スタジオレッスン ¥3,300.-税込	酵素ゼリーD 付	各レッスン限定 10 名
	オンラインレッスン ¥2,200.-税込		各レッスン限定 20 名

＜出演講師＞ ケン・ハラクマ、ロハシーマスターインストラクター



■特別ゲスト ケン・ハラクマ

1994年、日本にインターナショナルヨガセンター（IYC）を設立。日本のヨガの第一人者として、指導者の育成を牽引し続けているヨガ界のレジェンド。道端ジェシカなどの有名モデルや芸能人にも指導を行っている。著書に『ヨガから始まる-心と体をひとつにする方法』（朝日出版社）、『ヨガライフ-体と心が目覚める生き方-』（春秋社）など多数。



■ロハシーマスターインストラクター

写真左から、2020年ミスワールドジャパン特別審査賞やミスヨガを受賞したセーリィー・クリスティーナ・美怜（ヨガ）や Ami（ヨガ）、齋藤りょう子（メディテーション）の3名の人気ヨガインストラクターが、ロハシーマスターインストラクターとして、ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラムを考案。腸コンディショニングヨガ、経絡ヨガ、メディテーションなど、ダイエットに効果的なプログラムを行います。

＜開催場所＞ IYC 表参道・神保町スタジオ、オンライン（Zoom）



IYC 表参道スタジオ



IYC 神保町スタジオ

ミニマルで解放感あふれる空間で日常の喧騒から解き放たれる上質な IYC スタジオ。スタジオまでお越し頂けない方も、オンライン（Zoom）で受講していただけます。

＜ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム 1 週間コース＞

ロハシー独自のメソッドによる3つのサポートで、1週間で体重-2kg のダイエットを成功に導くプログラムです。

【サポート1】ダイエットの正しい知識を手にいれる「ダイエットセミナー」

【サポート2】ダイエット効果を高める「オリジナルヨガレッスン」

【サポート3】ダイエットをサポートする「ロハシーD シリーズ」

＜ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラムモニターテストの結果＞

体験者の75%が1週間で体重-2kgを達成！

さらに1週間(計2週間)で体重-4kgを実現！

このテストでは、1週間に-2kgのダイエットを目標にしました。さらにプログラムの発展性を考え、2週間で-4kgのダイエット目標も加えてモニターテストを行いました。その結果は、我々の期待を大きく上回るものでした。

Aグループ(1週間-2kg目標)

年代	スタート時体重(kg)	終了時体重(kg)	減少量(kg)	-2kg以上達成者
20代女性	62. 2	59. 1	-3. 10	○
20代女性	62. 55	60. 95	-1. 60	×
20代女性	59. 3	57. 6	-1. 70	×
20代女性	51. 2	48. 8	-2. 40	○
50代女性	57. 4	54. 8	-2. 60	○
50代女性	55. 6	53. 6	-2. 00	○

Bグループ(2週間-4kg目標)

年代	スタート時体重(kg)	終了時体重(kg)	減少量(kg)	-4kg以上達成者
40代女性	51. 9	47. 1	-4. 80	○
40代女性	65. 05	60. 9	-4. 15	○

＜結 果＞

Aグループ: 1週間-2kgのダイエットにチャレンジ6名、Bグループ: 2週間-4kgのダイエットにチャレンジ2名。合計8人がチャレンジし、目標達成者は【Aグループ4名】【Bグループ2名】でした。

株式会社ロハシーは、この技術の有効性を更に高める為に、又、コロナ渦に於ける運動不足により、
 太り過ぎた方の為に、6月より「ロハシー式ケトジェニック・ヨガプログラム」として、1 週間に-2kgのプログラムをオンラインで実施、7月からスタジオレッスンで行う事に致しました。

〈本件に対するお問い合わせ〉

株式会社ロハシー HP: www.lohasy.co.jp

東京都渋谷区宇田川町14-13-1F

TEL: 03-6452-5436 FAX: 03-6452-5435 MAIL: info@lohasy.co.jp



