

報道関係各位

「スタジオ・ヨギー」と「Run Pit」がランナーをサポート  
「かすみがうらマラソン」 出場者応援プロジェクト



抽選で4名に大会出場権と施設利用パスポートを進呈



LOHAS志向の開放的なNYスタイルのヨガ&ピラティススタジオ「スタジオ・ヨギー」を全国に15店舗展開する株式会社ロハスインターナショナル（所在地：東京都目黒区、代表取締役社長 清水 圭）と、KDDI株式会社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 田中 孝司）が運営する皇居ランナー向け施設「Run Pit」は、2012年1月より、『かすみがうらマラソン』（2012年4月15日（日）開催予定）のフルマラソンに出場するランナーを応援するプロジェクト「スタジオ・ヨギー+Run Pit フルマラソンへの道」を開始します。

2011年12月13日（火）より、特設サイト（[www.studio-yoggy.com/runpit/](http://www.studio-yoggy.com/runpit/)）にてエントリー受付を開始し、抽選で4名に『かすみがうらマラソン』のフルマラソン出場権と、本番まで両施設を無料で利用できるパスポートを進呈します。選ばれたみなさんには、自身のブログやFacebook、Twitterを通じて大会までの様子をレポートしていただきます。

ヨガ、ピラティス、ビューティ・ペルヴィス（骨盤調整）はランニングと大変相性が良く、続けることで走りのパフォーマンスに良い変化をもたらすといわれています。「スタジオ・ヨギー」は、2011年10月より「Run Pit」とコラボレーションを開始し、相互の会員が両施設をお得に利用できるキャンペーンを実施しています。今回のプロジェクトでは、当選者に施設を利用している様子や実際のマラソン大会の結果をソーシャルメディアを通じてレポートいただくことで、心身、タイムの変化などについてより具体的に伝えられる機会となることを願っています。キャンペーンの詳細については、次頁をご覧ください。

「かすみがうらマラソン」出場者応援プロジェクト

## 「スタジオ・ヨギー+Run Pit フルマラソンへの道」概要

**内容：** 特設サイトにてエントリー受付開始。抽選で選ばれた4名に『かすみがうらマラソン』のフルマラソンの出場権と、「スタジオ・ヨギー」および「Run Pit」の両施設を無料で利用できるパスポート（2012年4月15日（日）まで有効）を進呈。選ばれたみなさんには、自身のブログやFacebook、Twitterを通じて大会までの様子をレポートしていただきます。

**募集期間：** 2011年12月13日（火）～ 2011年12月25日（日）

**応募条件：** 「スタジオ・ヨギー」および「Run Pit」に週1回以上通える健康な方  
日常的に、ソーシャルメディアを利用している方  
※両施設の会員でなくても、エントリーは可能です。

**応募方法：** 特設サイト（[www.studio-yoggy.com/runpit/](http://www.studio-yoggy.com/runpit/)）のエントリーフォームより

**当選者発表：** 2012年1月6日（金）

### 【studio yoggy（スタジオ・ヨギー）】

スタジオ・ヨギーは、ヨガ、ピラティス、ビューティ・ペルヴィス（骨盤調整プログラム）という3つのプログラムを柱としながら、LOHASの考え方をベースに、「ココロとカラダにきもちいい」ライフスタイルを提案しています。初心者の方でも無理なく楽しめるクラスや、経験者にも充実した内容のクラスなど、レベルも種類も多彩なプログラムを用意しています。

### 【Run Pit（ランピット）】

auがつくる、皇居ラン直結のランナーズスペース。多くの皇居ランナーからスタート地点に選ばれる、竹橋駅に直結。快適なランニングのための最新の設備が充実し、思い立ったらすぐに走り出せる皇居ランの新たな拠点。

## Run + yoga スタジオ・ヨギー スクールディレクター／キミ

走りのパフォーマンスを上げるためには、筋力の強さだけではなく、しなやかさが重要です。

股関節に柔軟性がないと、足がうまく前に踏み込めず、身体に負担がかかってしまいます。

身体を鍛える人ほど外側の筋肉は強くなるものの、しなやかさがなくなりがち。

ヨガでインナーマッスルを鍛え、体幹を安定かつ強くすることで外側の筋肉をしなやかに保つことができます。

すると、着地方法が変わり、走りのクセも改善していくと思います。

また、ヨガの呼吸法は肺活量を上げ、呼吸の質を高めていきます。

呼吸が安定すると疲れにくくなるので、タイムにも良い変化が表れると思います。

集中力も高まり、長時間走るときでも精神的に安定した状態を保てるようになるはずです。

さらに、ヨガを続けていくことで、姿勢や身体の変化に敏感になります。

故障する前に自分自身の身体の異変に気づきやすくなるため、ケガを未然に防ぐことができます。

ヨガをぜひあなたのランニングに生かしてみてください。



studio yoggy  
new york

### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社ロハスインターナショナル 担当: 杉谷

TEL : 03-5768-2792 / FAX : 03-5768-2793

HP: [www.studio-yoggy.com/](http://www.studio-yoggy.com/)