

報道関係者各位

2021年11月19日
株式会社ルネサンス

妊娠中のママの「カラダ」と「ココロ」をケアするオンラインスクールを ドゥミ ルネサンスで開講

株式会社ルネサンス(本社:東京都墨田区、代表取締役社長執行役員:岡本利治、以下「当社」)は、2021年10月より、女性専用スタジオ業態「ドゥミ ルネサンス」において、妊娠中のママが、ご自宅でも安心して運動ができるオンラインスクール(以下、「マタニティ オンライン」)を開講いたしました。

妊娠から出産と変化していく女性の「カラダ」と「ココロ」へのアプローチと、赤ちゃんとともに動き、リラックスすることで快適なマタニティライフを送っていただくことを目指します。

当社は、ライフステージに応じた女性の健康づくりを継続的に応援し、健康で快適なライフスタイルを提案できるよう、新たなプログラムの開発やサービスの拡充に取り組んでまいります。



1. 導入の背景

コロナ禍で、産院のフォローアップが縮小されたことにより、孤独や不安の中で妊娠期間を過ごす方が増えてきています。また、運動施設の受入体制による課題から、妊娠をきっかけに「カラダ」を動かす場、機会を失ってしまう方もいらっしゃいます。

そのような中、安全に快適な妊娠期や安産を望む方のために、自宅という安心した環境の中で、少しでも「カラダ」を動かせる機会と、そしてスクールの特徴である参加者同士のコミュニティを通して、「ココロ」を落ち着かせる場を提供したいと考えました。

2. 「マタニティ オンライン」の特徴

■ 専門家によるサポート

レッスン前には助産師が個別に問診を行いますので、安心して参加することができます。また、「一般社団法人日本マタニティフィットネス協会(JMFA)」認定インストラクターが、参加者全員の表情やお腹の張り、運動量に配慮をしながら進めていきます。

■ 少人数制スクールによるコミュニティ形成

最大8名の少人数制のスクールにすることで、インストラクターと参加者、参加者同士のコミュニケーション機会を設けて、コミュニティの形成を図ります。

3. 「マタニティ オンライン」の概要

<p>内容</p>	<p>●マタニティヨガ 呼吸に合わせて大きなお腹でも気持ち良くできるポーズを実施。妊娠中の「カラダ」と「ココロ」を整えるプログラム</p> 	<p>●マタニティピクス 有酸素運動やマタニティスロートレーニング、ストレッチなどを組み合わせ、妊娠、出産に必要な体カアップを目指すプログラム</p> 
<p>効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の不快症状の予防・改善 ・出産の姿勢の練習 ・呼吸法とリラックスによる出産のサポート 	<ul style="list-style-type: none"> ・出産に向けた体カアップ ・妊娠中の体重コントロール ・妊娠中の不定愁訴の改善
<p>レッスン時間</p>	<p>45分 ※助産師による問診 15分+オンラインレッスン 30分</p>	
<p>定員</p>	<p>8名</p>	
<p>料金(税込)</p>	<p>4,290円/月(4回) ※別途入会金 3,300円、事務手数料 2,200円</p>	
<p>対象</p>	<p>妊娠20週以上の方。「妊娠経過証明書」の提出が必要です。</p>	

4. 産後のプログラム

出産後には「ママ&ベビー」のオンラインスクールで、継続的な健康づくりの環境と機会をご用意しています。「赤ちゃんと一緒に何かを始めたい」「出産によって変化した身体を元にもどしたい」、そんなママのために「ママヨガ with ベビー」「ママフィット with ベビー」の2種類のプログラムを展開し、好評開講中です。



「マタニティ ママ&ベビー オンライン」詳細

URL: <https://www.demi-re.jp/og/mamababy/>

「ドゥミ ルネサンス」 URL: <https://www.demi-re.jp/og/>

以上

リリースに関するお問合せ

株式会社ルネサンス 経営企画部 パブリックリレーションチーム:村角(むらづみ)・瀬戸

TEL: 03-5600-7811 FAX: 03-5600-8898 MAIL: ml_pr@s-renaissance.co.jp

URL: <http://www.s-renaissance.co.jp/>