

**6月21日＝「ヨガの国際デー」にちなんで  
エクササイズ全般に使えるオリジナル・マットを特別価格で販売します！  
榎木裕実監修リーフレット付オリジナル・エクササイズマット  
特別販売期間：2016年6月20日(月)～6月30日(木)**

TOKYO FMでは、6月21日＝「ヨガの国際デー」にちなんで、ボディメイクトレーナーの榎木裕実が監修したリーフレット付オリジナル・エクササイズマットを、2016年6月20日(月)～6月30日(木)の期間限定で、特別価格で販売致します。TOKYO FM 公式オンラインショッピングサイト「Shops.Love」(ショップス・ポイント・ラブ)でご購入いただけます。



**◆6月21日は「ヨガの国際デー」！ ヨガを通じて健康を育む日**

ヨガ発祥の国、インドのモディ首相の提唱を受けて、昨年、国際連合が6月21日を「ヨガの国際デー」に制定しました。6月21日前後は昼夜が同じ長さになる夏至にあたり、1年で最も太陽が高く昇る夏至の時期にあたります。日が長くなり、すべての命を育む太陽のエネルギーが最も高くなるとされるこの時期は、心身のバランスを整えるヨガを行うのに適していると言われていています。そんな「ヨガの国際デー」から夏にかけては、世界中で多くのヨガイベントが開催される予定です。この機会にあなたも始めてみませんか？

**◆「子どもからアスリートまで…ゲーム感覚で楽しみながら挑戦して！」(榎木裕実)**

人気の yoga works 製作の厚さ6mmの上質なエクササイズ・マットは、榎木裕実自身のアイデアをもとに制作。彼女が提唱しているカーヴィーエクササイズに使用できるだけでなく、様々なエクササイズにお使いいただけます。また榎木裕実がこのマットを使用した10のエクササイズをオリジナルで考案、商品と同送されるリーフレットに、それらのエクササイズを掲載しています。マットにデザインしてある12種類の動物のシルエットを利用し、全身を使ったポーズを取っていくことで、正しい位置や幅でエクササイズをすることができます。「手足を置く位置や幅は、エクササイズではとても大切。手足を置く場所を動物に置き換えれば、わかりやすく楽しいですよ！」夏本番を前に、榎木初めのエクササイズマットで、正しく身体を動かして健康ボディを目指しましょう！

- ◇商品名：榎木裕実監修リーフレット付オリジナル・エクササイズマット
- ◇価格：5,400円(税込)→特別販売価格：3,240円(税込)
- ◇購入方法：TOKYO FM 公式ショッピングサイト【Shops.Love】(<http://shop.tfm.co.jp/shop/>)

**■榎木裕実(かしき・ひろみ)**

ダンスやフィットネス業界に32年間携わり、その経験から様々なノウハウを取り入れた榎木式メソッドを考案。累計部数、約500万部突破したカーヴィーメソッドDVD付著書は「自宅でも楽しく続けられる」と老若男女幅広い層の方々から支持を得ている。