

オンラインヨガ限定プログラムが、いよいよスタジオに登場！

睡眠の質向上を実証！「黄金の90分」の熟眠度を上げる

オンライン人気 NO.1^{*1} プログラム「至福の睡眠ヨガ^{*2}」を、 3/1～ホットヨガスタジオ LAVA 全国約 100 店舗で提供開始



※1：2021年12月～2022年1月「うちヨガ+」1レッスンあたりの予約数をもとにしています。*2「至福の睡眠ヨガ」はLAVAにて商標登録出願中です。

全国に440店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA を展開する株式会社 LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下：LAVA)は、睡眠の質向上が実証されたヨガプログラム「至福の睡眠ヨガ」を、3/1(火)より全国約100店舗にて提供を開始します。

「至福の睡眠ヨガ」は、LAVA が『スタンフォード式 最高の睡眠』の著者西野精治氏が最高研究顧問を務める株式会社ブレインスリープ(本社：東京都千代田区／代表取締役：道端孝助／以下：ブレインスリープ)と共同で開発したヨガプログラムです。ヨガのポーズや呼吸を通し、脳とカラダを眠るために理想の状態へと導きます。寝つき良さや寝起きのスッキリ感を得たい方はもちろん、仕事のパフォーマンスアップを目指す方にもおすすめです。

昨年より、LAVA のオンラインヨガサービス「うちヨガ+」にて毎晩レッスンを開催していましたが、他プログラムと比較し、毎回約2倍の予約者数(※全プログラム比較)を誇るプログラムとして人気が高く、かつ、スタジオでの提供を希望するお客様からの声も多かったため、会員の方でなくても体験可能なレッスンとして、この度、全国約100店舗のスタジオへの導入を決定しました。尚、導入店舗は全国に順次拡大予定です。

🔴 「至福の睡眠ヨガ」の検証効果について

「至福の睡眠ヨガ」は、ホットヨガスタジオ LAVA とブレインスリープが、「睡眠の質向上」をテーマに共同開発しました。事前のモニター検証^{*3}では、運動をしていない場合と「至福の睡眠ヨガ」を行った場合を比較した際、睡眠にお悩みを抱える方の、入眠後の最初のノンレム睡眠「黄金の90分」において、深い睡眠時間(ノンレム睡眠ステージ3)が、約38%と有意に増加し、「黄金の90分」の質向上に寄与することがわかりました。

「黄金の90分」の質を高めることは、最高の睡眠をとるために重要です。最初の90分の睡眠が、睡眠全体の質を左右します。睡眠時間が短くとも、「黄金の90分」の睡眠が深ければ、質の高い睡眠になりますが、逆に「黄金の90分」の眠りが浅いと、長時間寝ても良質な睡眠にはなりません。また、「黄金の90分」の間には、美肌・ダイエットなどにも関連する新陳代謝を促すグロース(成長)ホルモンが1日の8割が分泌されます。

その他、「睡眠潜時(就床から入眠までに要した時間)」、「中途覚醒時間および回数(入眠から翌朝の最後の覚醒までの時間「睡眠時間」のうち、覚醒していた時間及び回数)」、「および「睡眠効率(就床時間に対する睡眠時間の割合)」などの各睡眠指標においても、運動をしていない場合と比較し有意な結果が出ており、睡眠改善に寄与することがわかりました。

※3：プログラムの睡眠改善に関する効果検証は、ブレインスリープが行いました。20歳～50歳の男女13名を対象に、3週にわたり、寝る前に「運動をしない週」、「普通ヨガを行う週(LAVAが提供する「ヨガベーシック」を使用)」、「至福の睡眠ヨガを行う週」のそれぞれの睡眠状態を、脳波計や、活動量計、VAS評価、アンケート調査により測定しました。「スムーズな入眠」、「眠りの深さ・時間」「目覚め」などに関連する睡眠指標を、週ごとに比較・検証しています。



■脳が眠る枕「ブレインスリープピロー」

良質な睡眠に必要な黄金の90分をつくるための3つの機能を搭載した、「脳が眠る」ということに焦点を当てた枕。低反発と高反発を組み合わせた構造で、最高の睡眠を実現。頭部をオーダーメイド級にフィットさせるために横に3層構造、縦方向も7つのグラデーション構造になっていることから、首元は沈み込みやすいやわらかさに、両端は少し硬く、横向きに寝てもしっかりフィットし、寝返りが打ちやすい構造になっています。使い始めてから7日ほどでアジャスト層が頭の重さやサイズに合わせてフィットし、あなただけの枕を実現します。独自素材の超通気メッシュ構造で放熱量が高く、頭部に熱がこもらず快適に頭を冷やし、深部体温を下げることで深い睡眠へ導きます。

※ご家庭でもまる洗い可能。衛生的かつ100%再生利用可能素材を使用



■ブレインスリープについて

ブレインスリープは、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治と道端孝助によって「最高の睡眠で、最幸の人生を。」をミッションに、2019年に設立されました。主に最先端の睡眠研究を基に作られたオリジナルプロダクトの開発や睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングやITを活用したサービス、医学的根拠がある睡眠情報の発信などを行っています。

[\(https://brain-sleep.com/\)](https://brain-sleep.com/)

LAVA について

「LAVA」は全国に440店舗以上を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオです。これまで200万人以上の方に体験いただき、『フィットネスクラブ総合満足度 No.1※』を獲得しました。ヨガインストラクターが約3,000人以上所属するLAVAだからこそできる質の高いレッスンや、日本人の体型・体質に合わせた発汗しやすい温度・湿度環境により、心もカラダもクリアな状態へ導きます。ホットヨガプログラムに加え、常温ヨガ、フローティングヨガ・ブラックライトヨガなど多種多様なプログラムを40種類以上提供しています。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という理念のもと、質の高いレッスン・心を込めたサービスを届けていきます。※イー・クオーレ調べ：2020年10月

株式会社 LAVA International 公式サイト：<https://lava-intl.co.jp/>

ホットヨガスタジオ LAVA 公式サイト：<https://yoga-lava.com/>

LAVA オンラインヨガサービス「うちヨガ+」サイト：<https://yoga-lava.com/uchiyoga>



<<お問い合わせ先>>LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ内)

担当：濱田 (080-7440-1488)、和久 (070-1639-9625)、山根

Tel:03-6894-3251 Email: lava_pr@ssu.co.jp