

ヌードヨガモデルでもある yocchi が愛犬と一緒に「ドッグヨガ」をレクチャー！

ダンスチャンネルオリジナル番組【ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ】

放送・配信中！！

名古屋テレビネクスト（株）が運営する“日本初！ダンス専門テレビ局”「ダンスチャンネル」は、オリジナル番組【ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ】でお家でできる簡単ヨガを絶賛紹介！！



©ダンスチャンネル

■いま、大注目のドッグヨガとは？

ずばり、愛犬と一緒にするヨガ！！

「心と身体をつなぐ」という意味を持つヨガを通して、互いに心を通わせ絆を深められるツールとして注目されている。そばで動くだけではなく、愛犬を抱きかかえながら行うポーズも。呼吸を合わせて愛犬のあるがままを感じるとともに、健康的なボディーを手に入れましょう！



■他にもさまざまなシチュエーションに合ったヨガをご紹介します！

性別問わず、自分に合ったヨガが見つかるはず！！

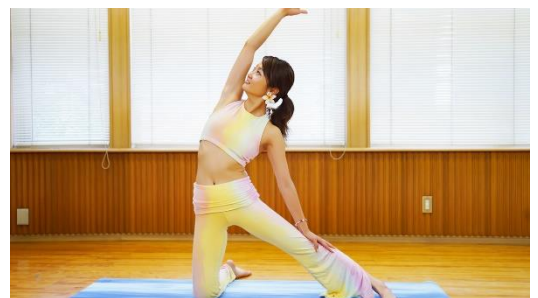
基本的なポーズ中心のレクチャーを通してマインドと身体を整えリラックス！

◆たとえば…

<お悩み別> 美脚ヨガ／ウエストくびれヨガ

<時間帯別> アフターワークヨガ／おはようヨガ／おやすみヨガ

<音楽に合わせて> ハワイアンヨガ／アクティブムービングヨガ





■ インストラクターコメント

<yocchi>

◆ドッグヨガについて

ドッグヨガの目的は飼い主が健康になることはもちろん、愛犬と一体感を持って絆をしっかりと五感で感じあう、愛犬の個性を見つけてあげるところが重要です。言葉でコミュニケーションを取ることはできませんが、呼吸を合わせてエネルギー的に繋がるイメージです。無理やり抱きかかえたりせず、ワンちゃんがしたいようにさせてあげることが 1 番です。飼い主さんが愛犬を「この子はこういう子だから」と決めつけてしまっていることがよくありますが、もしかしたら実際は違うかもしれない。ドッグヨガはワンちゃんとのイチャイチャタイムというか(笑)、ワンちゃんと自分のことだけを考え向き合う時間を取ることができるのが魅力の 1 つだと思います。

◆視聴者へメッセージ

ヨガはメンタル的にも健康になれますし、番組は 1 話約 30 分と見やすいので、自分の好きなヨガを見つけてみて下さい。始めるきっかけは何でも良いと思います。ドッグヨガも「ヨガはしたことないけど、ワンちゃんとやれるならやってみようかな」という方が結構いるんです。試しに番組を見て、「一緒にやってみたらなんかすっきりしたかも」みたいな、ちょっとした「あ！」っていうものが生まれたり続けてもらえれば、番組は繰り返し見られるので、ポーズの順番を覚えるくらいいっぱい見てもらえると嬉しいです！

■ Amazon Prime Video チャンネルでも配信中！

Amazon Prime Video チャンネル『ダンスチャンネル オンデマンド』でも好評配信中です。

【ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ】の他にも、韓国の美人インストラクターによるピラティスやヨガのトレーニングレッスン番組【デイリーホームトレーニング】や、ダンスとエアロビクスを掛け合わせた「ダンスエアロ」で楽しく踊って美ボディを目指す【美すぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ】など、ダンスチャンネルの人気番組も好評配信中！

Amazon プライムユーザーなら月額 387 円で見放題。

詳しくは <https://www.amazon.co.jp/channels/dancech> をご覧下さい。

<出演者プロフィール>

■ yocchi

(Instagram : yocchi_linda / Twitter : yocchi_yoga)

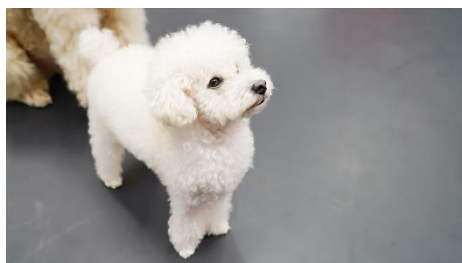
都内でヨガスタジオを運営しているヨガインストラクター。

日本人初のヌードヨガのモデルとしても活躍し、国内外で注目を浴びている。



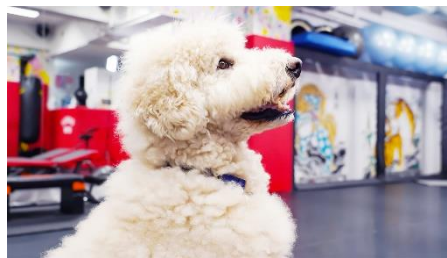
■ PUA

(Instagram : pua_the_toypoodle)



■ gaho ※#7~12のみ

(Instagram : gaho3dog)



<放送・配信詳細>

■ 番組詳細 ■

番組名 : ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ

制作年・国 : 2020年/日本/全12話/各話27分

番組 URL : <https://www.dance-ch.jp/exercise/sexyyoga.html>

■ 放送 ■

放送局 : CS「ダンスチャンネル by エンタメ〜テレ」(<https://www.dance-ch.jp/>)

ひかりTV、スカパー!プレミアムサービス、スカパー!プレミアムサービス光、

スカパー! オンデマンド、J:COMほか全国ケーブルテレビ、dTVチャンネル™にて視聴可能

■ 配信 ■

Amazon Prime Video チャンネル「ダンスチャンネル オンデマンド」で順次配信中

報道関係の方のお問い合わせは、こちらまでお願いします。

名古屋テレビネクスト株式会社 経営・編成企画部 佐々木 TEL : 03-6228-5760 (平日 10:00~18:00)

E-mail : dance_promo@nagoyatvnext.co.jp