

## ウェルネス動画「インルームリラクサイズ」

### 無料配信サービス開始のご案内



**庭のホテル 東京では、客室内でヨガ・瞑想・ピラティスなどを無料で体験出来るウェルネス動画プログラム「インルームリラクサイズ」の提供を開始いたしました。**

本サービスは、首都圏を中心にスポーツクラブ「メガロス」を 39 店舗展開しているライフ&スポーツと、常時 850 本以上のオンラインフィットネス動画とライブレッスンを展開している LEANBODY との 3 社共同企画によるもので、850 以上の動画コンテンツの中から、ベッドの上でも出来るおススメのプログラム 30 種を庭のホテルのスタッフが厳選。

「お風呂上がりの簡単ストレッチ」「1 日のはじまりモーニングヨガ」など 3 分程度の気軽に体験できるものから、30 分以上の本格的なものまで、服装や周りを気にせず、おやすみ前やお目覚めのひと時など 24 時間好きな時間にご体験いただけます。是非お試しください。

- 本プログラムの協力会社については、各社のホームページをご覧ください
  - 野村不動産ライフ&スポーツ株式会社 <https://www.megalos.co.jp/>
  - 株式会社 LEAN BODY <https://lp.lean-body.jp/>