

報道関係者各位

2020年5月吉日

RIKA FIT

## 「ワイクルーフィット」でしなやかな体に！ 元プロムエタイ王者RIKAが オンラインレッスンを開始

パーソナルトレーニングのRIKA FIT <https://rikafit.net/> では、オリジナルのボディメイクプログラム「ワイクルーフィット」のオンラインレッスンを開講します。

「ワイクルーフィット」は、タイ・ムエタイの戦いの前の演舞“ワイクルー”を独自にアレンジしたエクササイズです。元プロムエタイ王者のRIKA（リカ・トングライセーン）が開発したもので、自らレッスンをを行います。美しくしなやかな踊りで引き締まった身体を手に入れる最高のボディメイク法「ワイクルーフィット」を、貴媒体にてご紹介いただきたく、よろしくお願い申し上げます。



※メディアの方々の体験レッスン参加も随時受け付けております。体験ルポ等についても、お気軽にご相談ください。

【本件に関するお問い合わせ】

RIKA FIT (TEL 080-3397-2486 Email [r\\_fit820@yahoo.co.jp](mailto:r_fit820@yahoo.co.jp))

【オリジナルプログラム「ワイクルーフット」について】

「ワイクルーフット」はタイのムエタイの戦いの前の踊り「ワイクルー」を独自のメソッドでアレンジしたエクササイズです。元プロムエタイ選手として、WMCムエタイ女子ライトフライ級チャンピオンなど輝かしい経歴を持つRIKAは、現役時代からワイクルーの美しさに定評がありました。彼女が開発したこのボディメイクプログラムでは、体幹やバランス感覚が鍛えられるのはもちろん、背中やお尻、お腹、二の腕、膝のたるみなど女性が気にする部分の引き締め効果もあります。ヨガのような感覚ですが、踊る喜び、踊りと身体が美しくなる喜びを味わうことができるのは「ワイクルーフット」ならではの体験です。

レッスンを受けた方からも気になる部分が引き締まり、生活リズムが安定した。体重が減った、美しい舞ができるようになった。等のお喜びの声をいただいております。モデルさんにも気になって愛用いただいております。

深川安江クリニックの日比野正憲医師もワイクルーの動きを女性に推奨している。

「ワイクルーには、更年期症状や、生理前のイライラや抑うつ(PMS)など、自律神経症状にうまく働き、ホルモンバランスを整える効果があることに着目している。」

料金：オンライン・パーソナルトレーニング7700円／1h（初回限定チケットは3850円／1h）※LINEやZOOM、Skypeなどのアプリを用いてのレッスンになります。

<https://rikafit.net/>

【RIKA FITについて】



普段は東京・中野のスタジオや出張レッスンにて、ワイクルーフットのほか、ムエタイの基礎レッスンなど、要望に合わせたパーソナルレッスン、グループレッスン等を行っています。新型コロナウイルス対策のため、4・5月現在はスタジオレッスンを中止しており、この度オンラインレッスンの提供を開始しました。

【本件に関するお問い合わせ】

RIKA FIT (TEL 080-3397-2486 Email [r\\_fit820@yahoo.co.jp](mailto:r_fit820@yahoo.co.jp))

---

### 【インストラクターRIKAのご紹介】

元プロムエタイ選手（20戦18勝1敗1分）。リングネームはリカ・トングライセーン。1988年8月20日、タイ・バンコク生まれ。中学1年から東京へ。タイ人の父の元で16歳からムエタイを習い始め、大学卒業後にタイでプロデビュー。獲得タイトルは、ムエタイウォーリアーズ女子ライトフライ級チャンピオン、WMCムエタイ女子ライトフライ級チャンピオン、サワンバガスワンデーターナメント優勝、WBC女子アジアライトフライ級チャンピオン(ボクシング)など。引退後、ムエタイのインストラクター、ルンピニージャパンのレフリー、ミットネスワイクルーエクサの監修などを務める。2児の母。



### 【RIKAからのご挨拶】

皆様はムエタイで試合前、頭に輪っかを着けて選手が音楽に合わせて独特の踊りを踊るのをご覧になったことはありますか？ この踊りこそがムエタイのワイクルーと言われるものです。タイの試合ではこの踊りが無いものはムエタイとは認められません。「ワイ」は「合掌」、「クルー」は「先生」を表す言葉。ワイクルーは、師匠や先生、戦いの神様に感謝を表す踊りで、とても神聖で歴史の深いものなのです。ワイクルーには、近ごろの日本人が忘れかけている大切なものが表現されています。これを日本でも広めたいと思い、ヨガやピラティスのようにワイクルーをエクササイズとして楽しんでもらえるように開発したのが「ワイクルーフィット」です。パーソナルレッスンでは細かい動きまで丁寧に、1時間指導させていただきます。皆様とワイクルーフィットを通じて笑顔になれたらと心から願っております。

### 【本件に関するお問い合わせ】

RIKA FIT (TEL 080-3397-2486 Email [r\\_fit820@yahoo.co.jp](mailto:r_fit820@yahoo.co.jp))

---