

## RELANESS LOG

ステディジャパン株式会社

03-4530-3012(平日9:00～17:00 / 年末年始を除く)

[support@steadyjapan.zendesk.com](mailto:support@steadyjapan.zendesk.com)

<https://relaness.com/>

あなたの部屋に、ウェルネスな魔法を。

どんなに必要なことでも  
続けることは、誰にとってもつらいこと。

ひょっとしたら、カッコよさや機能性より  
もっと手前に寄り添えることが  
あったのかもしれない。

たとえばリビングに、寝室に、あなたのそばに  
なんだか続けられそうなフィットネスを。

RELANESS

目次	01	ご使用前の3STEP
	02	トレーニング動画
	02	プラスαの活用法
	03	起床時のストレッチ
	05	リラックス時のトレーニング
	07	帰宅後のトレーニング
	09	入浴後のストレッチ
	11	睡眠前のストレッチ
	13	LOGの使い方
	23	RELANESSで叶える理想の自分
	25	安全にご使用いただくために
	25	ご使用上の注意
	26	お手入れと保管について
	26	製品の仕様について
	27	よくあるご質問
	28	RELANESSカスタマーサポート

この度は、RELANESSをご利用いただき誠にありがとうございます。  
本製品をご使用になる前に、RELANESS LOGに目をお通しください。

## ご使用前の3STEP



### STEP1 マットを床に敷きます

「RELANESS」のロゴが書かれた表面を上にして床に敷きます。

⚠ フローリングなど平らで硬い床に敷いていただきますと、よりスムーズに滑りやすくなります。畳や絨毯の上の場合、マットに皺が寄ったり、床からずれたりするなど使用しにくい場合があります。

### STEP2 ソフトシューズを履きます

素足の上からソフトシューズを履きます。

⚠ 靴下や靴の上からソフトシューズを履いた場合、滑りにくい場合があります。

### STEP3 マットの上で滑ります

ソフトシューズを履いてマットの上を滑ります。

⚠ マットの両端から15cmのグレー部分は、すべり止めエリアです。ソフトシューズを履いたトレーニングは、足をすべり止めエリアより内側に置いて行ってください。

## トレーニング動画

トレーニング動画をご用意しています。

QRコードよりご覧ください。



トレーニング動画

## プラスαの活用法

マットの裏面を表にすると、ヨガマットとしてお使いいただけます。

⚠ マットと床の設置面が滑りやすくなるためご注意ください。

マットの上にヨガタオルを敷いていただきますと、スライドマットに汗が付着することを防ぎ、より滑りにくくなります。





## 起床時のストレッチ



- 1 マットの片側に横向きで立ちます。胸を張り、視線は正面へ向けます。
- 2 片足をマットの後ろ側に滑らせます。
- 3 もう一方の足は、膝が90度になるまでゆっくりと曲げていきます。
- 4 足を滑らせ膝を曲げる動作と一緒に、両腕の肘を伸ばし手を頭上まで上げていきます。
- 5 足と手を元の位置まで戻します。
- 6 安定したリズムで繰り返します。
- 7 両足でそれぞれ30秒を目安に行います。

**ポイント** 足の付け根の前側と肩の前側の伸びを感じながら行いましょう。



## リラックス時のトレーニング



- 1 マットの片側に立ちます。片足のみマットのすべり止めエリアに触れる位置に置きます。
- 2 胸を張り、視線は正面へ向けます。背中まっすぐに伸ばします。
- 3 2の状態を保ちながら、膝を曲げ腰を落とします。
- 4 マットのすべり止めエリアに触れている片足で蹴り出し、マットの反対側に向かって滑ります。
- 5 一回の蹴りで反対側のすべり止めエリアまで滑ることができるように、強く蹴っていきます。
- 6 腕を振る動作を加えます。
- 7 蹴って滑るを止まることなく繰り返し、30秒ほど続けます。
- 8 インターバルを挟みながら、気持ちよく汗をかく程度に何セットか繰り返します。

**ポイント** 難しいと感じる場合は、初めは腰を曲げずまっすぐ立った状態のまま横に滑ってみましょう。慣れてきたら、滑っている間は常に腰を落とした姿勢を保ちましょう。



## 帰宅後のトレーニング



- 1 マットの片側に横向きで両手を置きます。
- 2 指先は揃えて正面を向け、手は肩幅に置きます。
- 3 両足の膝を浮かせて伸ばし、つま先をすべり止めエリアに触れる位置に置きます。
- 4 足は肩幅程度に開きます。お尻を持ち上げ頭から足までを一直線にします。
- 5 片足を頭の方に滑らせ、膝を上半身に引き付けるように曲げます。
- 6 もう一方の足ですべり止めエリアを蹴り、足の前後の位置を左右で交換します。
- 7 リズム良く繰り返し、30秒3セットを目安に行います。

**ポイント** 初心者の方はゆっくりとした動きから始め、慣れてきたらスピードを上げて行いましょう。



## 入浴後のストレッチ



- 1 マットの上に横向きで膝立ちになります。
- 2 片足の甲をすべり止めエリアに置きます。
- 3 もう一方の足は膝をまっすぐ伸ばし、かかとのみがマットに触れた状態にします。
- 4 3の足のつま先を天井に向け、かかとを遠くへ滑らせます。
- 5 かかとは90度に固定したままで、また元の地点まで戻ります。
- 6 5の動作を安定したリズムで繰り返します。
- 7 両足でそれぞれ30秒を目安に行います。

**ポイント** かかとは大きくスライドさせる必要はありません。太ももの裏側とふくらはぎの伸びを感じながら行いましょう。



## 睡眠前のストレッチ



- 1 つま先を正面に向け、片足をマットの端にあるすべり止めエリアに置きます。
- 2 もう一方の足は、マットの滑る部分に置いて立ちます。
- 3 1の足の膝をゆっくりと曲げ、お尻を後ろに引くように落とします。
- 4 2の足は、マットの中央に向かってゆっくりと滑らせます。
- 5 2の足が最も遠くへ滑った地点で、お尻を細かく上下にバウンドします。
- 6 両足でそれぞれ30秒を目安に行います。

**ポイント** 太ももの内側の伸びを感じながら行いましょう。



## LOGの使い方

”あなたが目指す理想の姿に寄り添いたい”  
そんな思いが RELANESS LOG に込められています。

手帳には18日分の魔法の日記をご用意しました。  
習慣化に必要な日数は18日。

優しい気持ちになれたこと、なんでも書いてみませんか？  
食事でも運動でもどんなことでも。  
肩の力を抜いてワクワクした気持ちで、  
あなたの毎日を綴っていきましょう。

Day **1**  
1日目の体重

Day **15**  
15日目の体重

Day **30**  
30日目の体重

Day **45**  
45日目の体重

## 日記のヒントになるキーワード

カテゴリとキーワードをご用意したので、日記の内容を決める参考にご活用ください。



### LIFE STYLE

生活について



### FAMILY & FRIENDS

友達 / 家族について



### BEAUTY & HEALTH

美容 / 健康について



### SMILE

嬉しかったことについて



### WORK

仕事 / 家事について



### CHALLENGE

挑戦 / 目標について

例



6/15

今日は最初の日記。

肩に力を入れすぎず、楽しく  
継続していく。

初めての成功体験として18日間  
書き続けてみる。

どんな気持ちの変化があるのか  
今から楽しみ。きっと今より  
好きな自分でいられる気がする。



6/16

2日目。

自分の体と向き合ってるの、  
いつぶりだろう。

いきなり大きな変化を期待する  
と続けられないから、できるこ  
とが一歩ずつ。おやすみ前にス  
トレッチして、今日はぐっすり  
眠ろう。



6/17

3日目。

今日は仕事で少しバタバタ。  
思うように動けなかったけど、  
そんな日もあるから自分を責め  
ない。

寧ろ、こうして日記を書いてる  
ことが成長を感じてる。自信に  
繋げていきたいな。







## RELANESSで叶える理想の自分

理想の姿はあるけど、一人で続けるのは簡単じゃない。  
SNS で同じ想いを持った仲間に出逢えるかもしれません。

RELANESS をどんな場所でどんな使い方しているのか  
「#RELANESS」を付けて投稿してみてください。  
新しい発見があるかもしれません。

Instagram



RELANESS公式



## 安全にご使用いただくために

- 取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分に理解された上でご使用ください。
- 安全のため、定期的に本製品の点検を行い、摩耗や損傷がないかご確認ください。
- マットに水や薬品を付着させたり、火気に近づけたり、直射日光を当てたりしないようご注意ください。マットが変質し、破損や劣化の原因となります。
- ラテックス(ゴム)アレルギーの方は当マットのご使用をお控えください。

## ご使用上の注意

- 自己責任のもとでトレーニングを行ってください。
- 本製品は1人用です。周囲に人がいないことを確認の上、安全な場所でご使用ください。
- 本製品をトレーニング以外の用途で使用しないでください。
- お子様は遊具として使用しないよう、保護者の方は注意してください。15歳以下のお子様を使用される場合は、必ず保護者の方が監督し、目を離さないでください。
- 怪我や事故防止のため、使用しないときはボードに乗らないでください。本製品をお部屋に敷いたままにすると、滑って転倒するなど、事故に繋がる恐れがあります。

## お手入れと保管について

- ソフトシューズは洗濯が可能です。
- マットに付着した汚れやほこりは、水で濡らしたやわらかい布などで拭き取ってください。
- マットを保管する際は、表面を外側にして巻いて保管してください。マットを折ると皺がつき、劣化の原因となりますのでご注意ください。
- マットの表面が滑りにくいと感じた場合は、お手持ちのシリコンスプレーを塗布してください。その際、マット表面のそれぞれの両端にあるすべり止めエリアには、事前に紙などで覆いを付け、スプレーが付着しないようご注意ください。すべり止めエリアにスプレーが付着すると、トレーニングの際に使用しにくくなる場合があります。
- すべり止めエリアでしっかり止まりにくいと感じた場合は、水で濡らした柔らかい布などで拭いた後、乾かしてください。

## 製品の仕様について

- マットのサイズ : 長さ…約 180cm 横幅…約 61cm 厚さ…約 4mm
- マットの製品重量 : 約 2.6kg
- マットの材質 : 表面…PU 素材 裏面…天然ゴム
- ソフトシューズ対応の足のサイズ : 約 24~28cm
- ソフトシューズ素材 : ナイロン

## よくあるご質問

Q ソフトシューズの代わりに靴下を使用できますか？

A 靴下でのご使用はおすすめしておりません。靴下の素材によってはマットの上で滑りにくい場合があります。

Q マットの表面が滑りにくくなりました。すべり止めエリアでしっかり止まりづらくなりました。

A 「お手入れと保管について」のページをご参考ください。汚れやほこりの付着や表面の摩耗が原因のため、適切なお手入れをしていただくことで使用感が改善できます。(参考：P26)

Q マットの表面に細かな気泡、傷、皺があります。

A 本製品は環境を配慮し「天然素材」を一部採用しているため、製造工程上マットの表面に小さな気泡または傷が生じる場合がございますが、品質やご使用に問題はございません。また、柔らかい素材を使用しているため、配送中に傷や皺がつくことがあります。

※検品を通過した良品範囲内となりますので、こちらの理由による返品交換は致しかねます。

Q マットの臭いが気になります。

A 開封直後は特有の臭いを感じられることがありますが、製品の性質によるもので品質には問題ございません。気になる場合は、風通しの良い場所で3~7日間の陰干しをお試しください。

Q すべり止めエリアにベタつきを感じます。

A スムーズなトレーニングが出来るようすべり止めエリアには特殊な加工が施されていますが、気になる場合はアルコールをすべり止めエリアに吹きかけ拭き取ってください。

## RELANESSカスタマーサポート

### LINE / メールによるお問い合わせのご案内

製品に関するご質問、不具合がございましたら、QRコードを読み込んでいただき、LINEかメールフォームからお問い合わせください。原則1営業日以内に回答いたします。

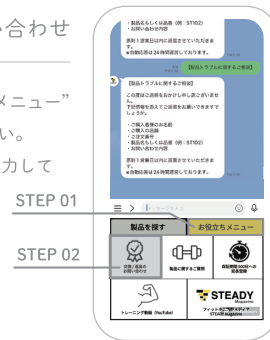
#### LINEでのお問い合わせ

##### STEP 01 ”お役立ちメニュー”

をタップしてください。

##### STEP 02 ご質問を入力して

ください。



#### お問い合わせフォーム からのメール送信

お名前、メールアドレス等をご入力の際は、送信ボタンをクリックしてください。



【RELANESSカスタマーサポート連絡先&営業時間】平日9:00~17:00 / 年末年始を除く  
メールアドレス：support@steadyjapan.zendesk.com 電話番号：03-4530-3012