

～サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit（サーフフィット）」～

# ワタシ史上最高のお尻へ 本気の育尻革命『Hip Pump』

2023.1.4（水）START！

レッスンPV : <https://youtube.com/shorts/8KqwwZssUnM?feature=share>



女性専用フィットネススタジオを運営する株式会社LIFE CREATE（本社：北海道札幌市、代表取締役：前川彩香）は、お尻の位置・厚み・丸みにこだわり、徹底的に鍛え上げる育尻プログラム『**Hip Pump（ヒップパンプ）**』を2023年1月4日（水）より順次導入いたします。

Surf Fit Studioは、アメリカから日本に上陸したフィットネススタジオです。西海岸イメージの内装と真夏のビーチのような室温は、都会の真ん中でサーフトリップした気分になります。そしてリアルな波の動きを再現させたボードの上で体幹を刺激しながら行うエクササイズは、**陸上の運動より最大2.1倍**※の運動効果を引き出すとの実験結果もあります。楽しみながら全身のシェイプアップを目指す女性が集まるスタジオです。

※下河内 洋平、サーフボード上でのエクササイズが体幹筋群の筋活動量に及ぼす影響参照

本プログラムは、お尻全体のバランス・リフトアップ・ボリュームアップの3つのパートに分けて徹底的にアプローチすることで、ジブン史上最高のお尻へと導きます。不安定なサーフボードの上で体幹トレーニングを行うことで、深層部の筋肉にアプローチし、お尻全体のバランスを整えます。さらにトレーニングバンドを使ったエクササイズで、よりお尻に負荷をかけ、キュッと引き締まったボリューム感のあるヒップパンプ効果を引き出します。

今年こそ、Surf Fitで本気の育尻にチャレンジしてみませんか？

<本件に関するお問い合わせ先>  
株式会社LIFE CREATE Surf Fit Studio広報：田中（携帯：070 1536 6519）  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

# 『Hip Pump』概要



- 導入店舗：全店
- 導入期間：2023年1月4日（水）
- レッスン時間：45分
- レベル：強度★★★★☆ 難易度★★★★☆
- レッスン概要：[https://surffit.jp/news/new-lesson\\_hip-pump/](https://surffit.jp/news/new-lesson_hip-pump/)

## Surf Fitで新しいジブンにチャレンジ！ 2023年のコトはじめにおすすめのプログラム

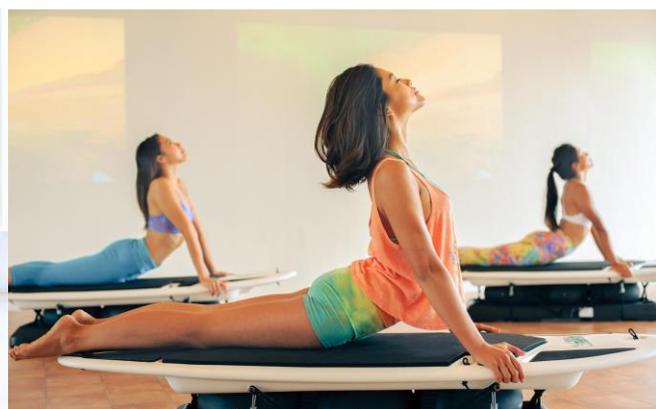
メリハリのあるボディラインをつくるために欠かせない「**体幹トレーニング**」。Surf Fitでは、サーフボードの下にバランスボールを設置し、海面のような不安定な状態を作り出します。この不安定な揺れこそが、バランスを保つために、普段使われていないインナーマッスルをしっかりと刺激し、**陸上の運動より最大2.1倍※**の運動効果を引き出します。2023年こそジブン史上最高のボディメイクを！

※下河内 洋平、サーフボード上でのエクササイズが体幹筋群の筋活動量に及ぼす影響参照



### <Pre Basic>

初めての方におすすめの、サーフエクササイズで体幹を鍛えるための基礎を学ぶトレーニングプログラム。基本動作から、身体の使い方にフォーカスしながら、1つ1つ動きの理解を深めていきます。



### <Beauty Body>

ボードの傾きに抗うことで、年齢と共に衰えてくる抗重力筋を徹底的にトレーニングします。重力に負けない引き締まった理想のボディライン・シルエットを目指します。

### <Step to Burn>

リズムカルなステップ系の有酸素運動と、スローペースな無酸素運動の筋トレを組み合わせたダイエットプログラム。全身トレーニングで代謝を上げ、痩せやすい体作りを目指します。

### 《ご取材に関して》

通常45分間のレッスンですが、ご希望のお時間や、体験される方に合わせてメニューをご提案することも可能です。（例）新しい趣味を見つけたい、ダイエットやボディメイクしたい、運動不足を解消したい、汗をかきたいなど。揺れる不安定なサーフボードの上で楽しく、新感覚エクササイズをご体験いただけます。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社LIFE CREATE Surf Fit広報：田中（携帯：070 1536 6519）  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

## Surf Fit Studio (<https://surffit.jp/>)

ノッてもブレない“わたし”になるをコンセプトに、波の動きを完全再現したサーフエクササイズ。バランスボードの上に、ミュージックに、人生にもノリにノッて確かな体幹への効果とブレない自分らしさの軸をつくっていきます。Surf Fit Studioは体幹を鍛えることによって、現代の女性の芯のある強さと、本来の美しさを引き出します。

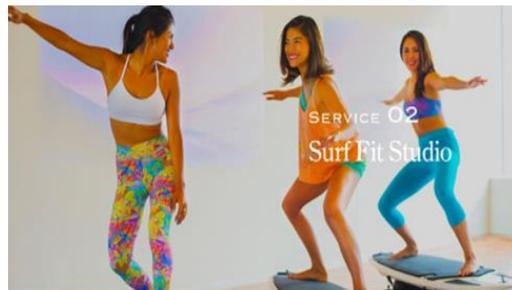


【店舗一覧】全5店舗：銀座店、渋谷店、池袋店、吉祥寺店、梅田店

## <株式会社 LIFE CREATEについて (<https://be-lifecreate.com/>) >

「人生を、愛そう。」を合言葉に、札幌で生まれた、女性社員割合が99%の企業です。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に掲げ、カラダと心を動かすエクササイズを提供することで女性たちのウェルネスを応援しています。

会社名	株式会社 LIFE CREATE (ライフクリエイト)
代表者	前川 彩香
本社所在地	北海道札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル2F
事業内容	ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」全国63店舗 サーフエクササイズ専用スタジオ「Surf Fit (サーフフィット) 全国5店舗 マシン専門ピラティススタジオ「pilates K (ピラティスケー)」全国11店舗 グループパーソナルジム「REDY'S GYM (レディーズジム)」1店舗 ※店舗数 2022年11月末時点
URL	be-lifecreate.com



<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社LIFE CREATE Surf Fit Studio広報：田中（携帯：070 1536 6519）  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com