

～ホットヨガスタジオIoIve（ロイブ）～

ワタシのための新習慣、はじめませんか？
女性のインナーケアプログラム

『膣トレビューティーヨガ』

2023年2月21日（火）より順次スタート



女性専用ホットヨガスタジオ「IoIve（ロイブ）」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、運動不足や年齢を重ねることによって弱まる骨盤底筋を鍛え、膣を引き締めるインナーケアプログラム『膣トレビューティーヨガ』を2023年2月21日（火）より順次導入いたします。

「IoIve（ロイブ）」は、「わたしを好きになる」をテーマにした女性専用ホットヨガスタジオです。ホットヨガを通じて、自分自身のココロとカラダにゆっくりと向き合える時間をご提供しています。女性専用スタジオだからこそ、忙しい現代女性に寄り添った企画を発信しています。

本プログラムは、骨盤の底にある子宮や膀胱などの臓器を支える役割を担う骨盤底筋を鍛えることで、女性特有のお悩みと向き合うインナーケアを目的としています。女性の美と健康に重要な役割を果たしている骨盤底筋を目覚めさせ、ほぐし、強化することで、尿もれ予防や生理痛の緩和、PMSなど女性特有のお悩みにアプローチし、健やかな毎日へと導きます。

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

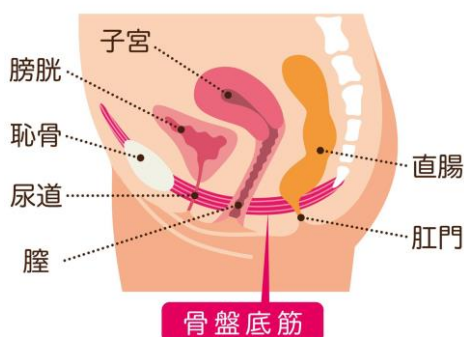
『膣トレビューティーヨガ』概要



- 提供開始日：2月21日（火）～
※導入日は店舗によって異なります
- ジャンル：健康美容プログラム
- レッスン時間：60分
- スタジオ環境：ホットスタジオ
- 強度：★★☆☆☆
- 室温・湿度：38度・65%

プログラム概要：https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_vagina-training-beauty-yoga

大人女性のQOL向上の鍵になる、骨盤周りのケアの重要性



大人女性の美と健康に重要な役目を果たしている骨盤底筋には、骨盤の底に位置し、子宮や腸などの臓器を下から支え、排泄をコントロールする役割があります。

骨盤底筋を鍛えることで、尿もれ予防や生理痛、PMS、更年期の緩和が期待出来るだけでなく、骨盤周りの血行が促進されることで、女性ホルモンの分泌を促しお肌の調子を整え、健やかな身体へと導きます。



さらに、骨盤底筋はその周囲にある内転筋、腹横筋、殿筋と連動して動く筋肉のため、ぽっこりお腹の解消やバスト&ヒップアップを目指せます。

骨盤底筋を「目覚めさせ、ほぐし、強化する」 3ステップで健やかな身体を目指す



まずは、骨盤底筋の収縮・弛緩を繰り返すことで意識を向けます。そして、骨盤底筋が硬くなる理由でもある、股関節や内転筋などの筋肉をほぐし、骨盤周りの循環を高めて、鍛えやすくする状態に調整します。最後に、ゆったりとした動きの月礼拝を取り入れ、骨盤底筋を鍛えます。

本プログラムを通して、自分の身体と向き合う時間を習慣化してみませんか？

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

ホットヨガスタジオloIve (<https://www.hotyoga-loive.com/>)

「わたしを好きになる」をテーマにした女性専用ホットヨガスタジオ。ホットヨガを通じて、自分自身のココロとカラダにゆっくりと向き合える時間をご提供しています。定番のヨガはもちろん、暗闇エクササイズ「Beat Drum Diet」やロイブ独自開発のダイエットプログラム「相撲ヨガ」など、楽しくカラダを動かせるプログラムが充実。



<体験レッスン> 手ぶらトライアル料金0円実施中！

https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/

<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)」
※店舗数は2022年12月末時点

