

～サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit（サーフフィット）」～

魅せる腹筋へ NEW LESSON 『ABS』

2023.4.1（土）START！

レッスン概要：https://surffit.jp/news/new-lesson_abs/



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、ヘルシーで引き締まったお腹をつくるための、王道腹筋プログラム『ABS』を2023年4月1日（土）より順次導入いたします。

Surf Fit Studioは、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、腹筋に徹底的にアプローチして、ヘルシーで引き締まった美腹筋をつくるプログラムです。プランクやニートウチェストなどの定番の腹筋トレーニングを、音楽にノリながら揺れるボードの上で行うことで、効果的に体幹を刺激し、ツライ腹筋効果の効率をアップ*。さらに腹筋トレーニングだけではなく、有酸素運動を取り入れることで脂肪燃焼を引き出します。

夏が始まる前に、冬のためにため込んだ脂肪を燃やし、魅せる腹筋をメイクしませんか？

※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

『ABS』概要



- 導入店舗：全店
- 導入期間：2023年4月1日（土）
- 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_abs/

Surf Fitで楽しく、継続的な運動習慣を！ 続けられる秘訣をご紹介します

ヘルシーで引き締まったメリハリボディ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。辛い筋トレもSurf Fitでなら楽しく効果的に。

※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



#健康維持

通い始めたきっかけは、運動不足解消とダイエット。そして自分に自信を持ちたいと思いはじめました。1年続けて、体幹が強くなったことを感じました。また、GLAMOROUS HIPを連続で受講した時、お尻周りの引き締めまりをとっても感じました。こんなに長く続けられるのは、楽しいレッスンと、体の変化を実感できているからだと思います。これからも通い続けます！
銀座店 F.N様 40代

#くびれ

ウエスト周りに効果が！女性が悩むポイントに特化したレッスンが豊富で、内容も満足しています！また、インストラクターの方が綺麗で可愛く、人柄が好きで通い続けています！一番感じている変化は、全体的に引き締めまりましたが、特にウエスト周りに効果が出ています！

渋谷店 K.N様 30代

#体型の変化

体重マイナス3kg！体脂肪率マイナス7%！
Surf Fitに通って、体型が変わりました！また体調を崩しにくくなりました！そして何より楽しいレッスンをいつもありがとうございます。仕事で嫌なことがあっても、ここに来ると前向きな気持ちになれる。笑顔で丁寧な言葉、お店の雰囲気大好きです。これからも可能な限り通いたいと思っています。
渋谷店 A.K様 30代

※効果には個人差があります。

《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。

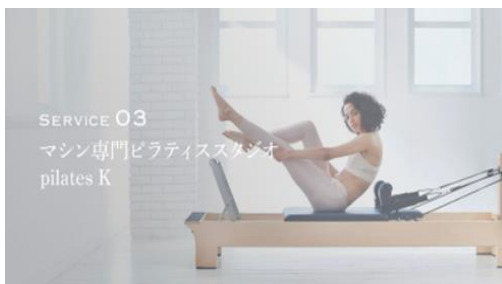
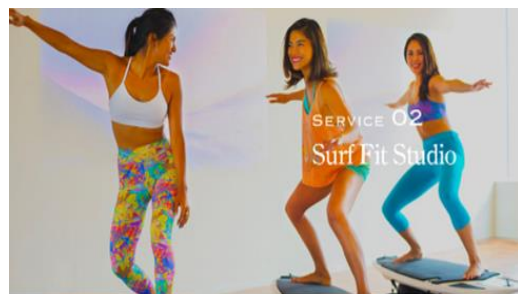
会社名 株式会社 LIFE CREATE
(ライフクリエイト)

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62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12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 2023年2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