

～サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit（サーフフィット）」～

# 今年の夏は、もう隠さない。 ヘルシーな美脚メイクプログラム『Legs』

2023.8.1（火）START！

レッスンPV : [https://youtube.com/shorts/2N0lto\\_tYZ0](https://youtube.com/shorts/2N0lto_tYZ0)



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、ただ細いだけじゃない、ビキニが似合うヘルシーな美脚メイクプログラム『Legs』を2023年8月1日（火）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

## ● 程よく筋肉をつけ、歪みのない真っ直ぐなレッグラインを目指す

本プログラムでは、美脚の条件と言われる、自然に真っすぐ立った状態で、太もも、ひざ、ふくらはぎ、内くるぶしが付いている、歪みのない真っ直ぐな脚を目指します。脚の筋肉だけではなく、お腹周りやお尻周りの筋肉を鍛えることで、女性らしいくびれやヒップラインを高くし、よりきれいなレッグラインを目立たせます。

ただ細いだけではない、程よい筋肉のついたメリハリのある美脚で、HAVE FUN THIS SUMMER！

<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

## 『Legs』概要



- 導入店舗：全店
- 導入期間：2023年8月1日（火）
- 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\\_legs/](https://surffit.jp/news/new-lesson_legs/)

**まだ間に合う！  
Surf Fitで楽しみながら、メリハリのあるレッグラインを手に入れる！**



### <STEP①>

#### コンディショニング

美脚づくりの土台となり、凝り固まりやすい骨盤周りの筋肉をほぐすことにより股関節の可動域を広げます。



### <STEP②>

#### バランスの良いレッグラインに見せるためのトレーニング

脚だけでなく、大殿筋や中殿筋などのお尻の筋肉を鍛えることにより、丸くキュッと引きあがったヒップが、長い脚を際立たせます。さらに、くびれをつくるためのトレーニングで、女性らしいメリハリのあるラインを目指します。



### <STEP③>

#### 衰えやすい内転筋をトレーニング

日常生活で緩みやすく、歪みやすい内側筋を鍛えることで、脚の外側の張りを改善し、真っ直ぐな脚のラインへ導きます。

#### 《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3店舗：銀座店、池袋店、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。

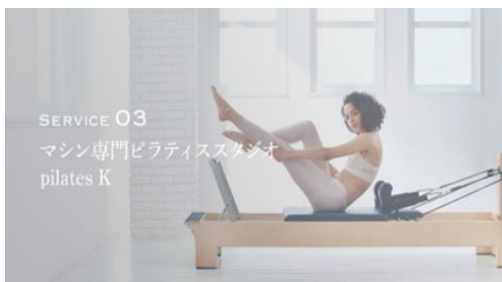
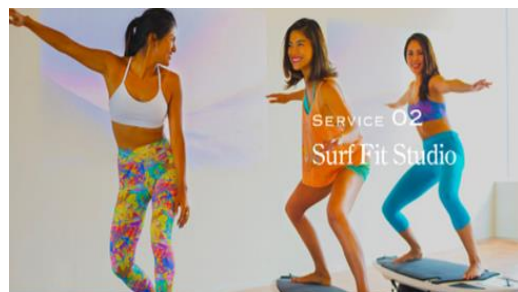
会社名 株式会社 LIFE CREATE  
(ライフクリエイト)

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3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19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7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