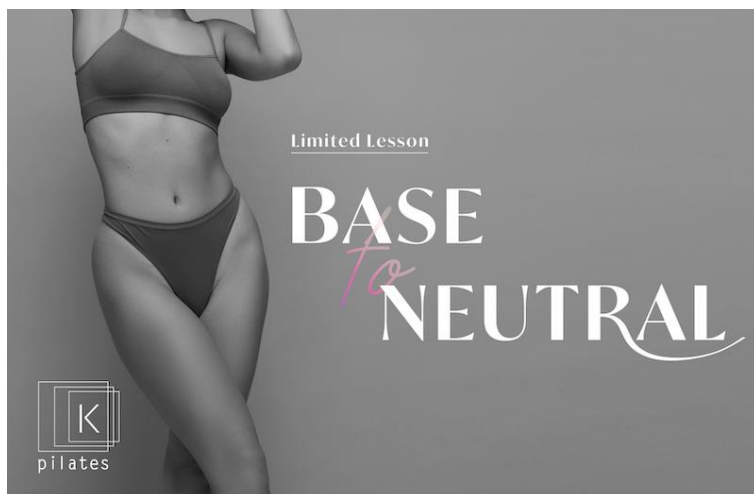


～マシン専門ピラティススタジオ pilates K (ピラティスケー)～

可動域を広げながら、身体の軸の強化を目指す動きで  
美しいボディへ導く

## 『Base to Neutral』 9.1(fri)START

<pilates K公式PV : <https://youtu.be/s0wPUhwielc>>



マシン専門ピラティススタジオ pilates K (ピラティスケー) を運営する株式会社 LIFE CREATE (本社：北海道札幌市中央区、代表取締役：前川 彩香)は、背骨を中心に関節の可動域を広げながら、軸をさらに強く美しく導く期間限定プログラム『Base to Neutral (ベーストゥニュートラル)』を2023年9月1日 (金) から順次導入いたします。

「pilates K(ピラティスケー)」は、東京銀座でのローンチ後、今もなおご入会待ちが続出※している話題店。ピラティス=「地味・きつい」のイメージを完全に払拭するカジュアルかつスタイリッシュなスタジオで、音楽にあわせたグループレッスンを楽しめるマシン専用ピラティススタジオ。

※入会制限=当社規定による会員様上限数を超過した場合適用

※2022年7月までにオープンした7店舗中6店舗が入会制限中 (pilates K銀座店 (2021年4月～)・池袋店 (2021年6月～) NU茶屋町店 (2022年8月～)・なんば店 (2023年5月～)・神戸三宮店 (2022年12月～)・広島店 (2023年7月～))

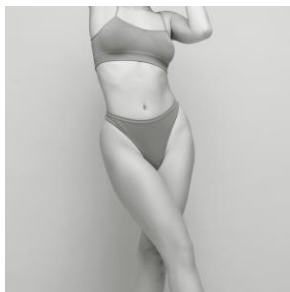
### ● 身体の動き方から、自分自身をもっと知る

新レッスン『Base to Neutral』は、背骨や肩関節、股関節などの関節周りの可動域を広げながら、女性らしくしなやかで、美しい身体へと導くプログラム。ピラティスで重要な、骨盤のニュートラルポジションだけでなく、背骨や肩関節、股関節などの関節も同時に動かすことで、全身のバランスを整えることを目指します。

自分自身の身体に向き合いながら、ニュートラルなあなたへ。

<本件に関するお問い合わせ先>  
株式会社LIFE CREATE 「pilates K (ピラティスケー)」  
広報：田中 (携帯：070 1536 6519)  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

## 『Base to Neutral』 概要



(カテゴリ)	Total Body make
(レッスン時間)	60分
(レッスン導入)	9月1日(金)～
(導入店舗)	銀座店・池袋店・なんば店・NU茶屋町店(梅田)・仙台 PARCO2店・神戸三宮店・広島店・天王寺店 大宮店・横浜店・立川店・川崎店・オリナス錦糸町店
(プログラム概要)	<a href="https://pilates-k.jp/topics/new-lesson_base-to-neutral">https://pilates-k.jp/topics/new-lesson_base-to-neutral</a>

## スタジオで受ける前に、お家でも ニュートラルポジションチェック!

ピラティスの中の基本姿勢の一つであるニュートラルポジションは、骨盤の正しい位置のことを指します。この状態でエクササイズをすることにより、効率的に姿勢改善やボディメイク効果を引き出します。

仰向けの状態で、ニュートラルポジションをチェックしてみましょう。

- ①脚は腰幅に開く。
- ②お尻の割れ目にある仙骨と、ブラのホックラインをマットに付ける。
- ③両手の親指と人差し指同士を付けて三角を作ったら、手首を骨盤の骨に当てて、作った三角が床と平行になるようにする。



pilates K公式YouTubeでは、ご自宅でも出来るピラティスを配信しています。暑い日は、ご自宅でもマットピラティスを取り入れつつ、pilates Kでは、専門マシン「リフォーマー」を使用したマシンピラティスで、身体をサポートしながら、正しく体を動かして、運動不足解消や暑い夏に負けない身体を目指しませんか？

▼pilates K公式YouTube

「【美は姿勢から始まる!】ピラティス基本のニュートラルポジション」

<https://www.youtube.com/watch?v=LGwLDU69vsI>

## ■ pilates K (<https://pilates-k.jp/>)

30歳からの本気ボディメイクをコンセプトに、ボディメイクに特化したマシンピラティススタジオ。プライベートレッスン等、高価格で敷居が高かったマシンピラティスを手軽な価格で楽しめます。



【店舗一覧】全20店舗：

銀座店・池袋店・なんば店・NU茶屋町店（梅田）・仙台PARCO2店・神戸三宮店・広島店・天王寺店  
大宮店・横浜店・立川店・川崎店・オリナス錦糸町店・浦和PARCO店・吉祥寺店・渋谷店・千葉店  
所沢店・大森店・八王子オクトーレ店

## ＜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。

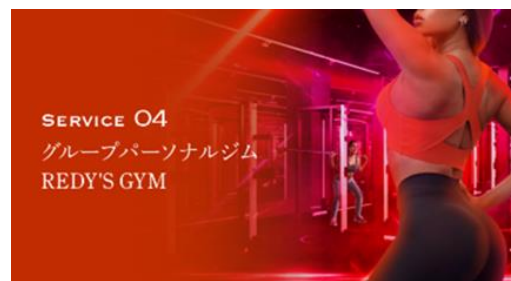
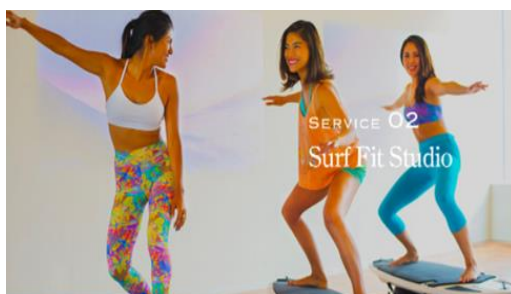
会社名 株式会社 LIFE CREATE  
(ライフクリエイイト)

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20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8月末時点

URL [be-lifecreate.com](https://be-lifecreate.com)



＜本件に関するお問い合わせ先＞  
株式会社LIFE CREATE 「pilates K（ピラティスケー）」  
広報：田中（携帯：070 1536 6519）  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com