

人気の体幹エクササイズ “Surf Fit®” の新プログラム

サーフ レゲエ ミックス

「SURF REGGAE MIX」新登場

サーフ・レゲエで猛暑を吹きとばせ!!



LA発の新感覚エクササイズ「Surf Fit Studio (サーフ・フィット・スタジオ)」を運営する株式会社LIFE CREATE (be-lifecreate) は、8月8日から夏季限定の新プログラム「Surf Reggae Mix」をスタートしました。

今度のSurf Fit® は、レゲエサウンドに合わせて常夏の国ジャマイカへとサーフトリップ。ダンスホールさながらブラックライトやレーザービームに包まれて“アゲアゲ”のテンションで体幹トレーニングを楽しめます。従来のプログラム同様、体幹トレーニングでウエストライン、ヒップラインに効果的なボディメイクを行いつつも、ダンス要素をふんだんに盛り込んだ45分間のプログラムです。

最新のレゲエチューンに合わせて楽しみながら体幹を鍛えられる新感覚エクササイズ「Surf Fit® Surf Reggae Mix」を是非この機会にご体験ください。



Surf Reggaeのコスチューム

< 本件に関するお問い合わせ先 >

「Surf Fit Studio」広報事務局 (共同PR内) 担当: 齋藤、大澤

TEL: 03-3571-5365 FAX: 03-3571-5259 Mail: loive-pr@kyodo-pr.co.jp

Surf Reggae Mix の特徴

暗闇バランス効果で 体幹筋活動UP

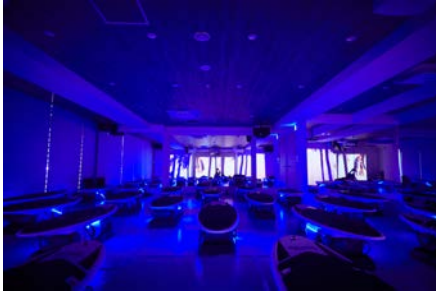
暗闇の中サーフボードに乗ることで視覚による平衡感覚がくずれ、よりいっそバランスを保ちづらくなります。その結果、体幹筋の活動を刺激し運動効果が高くなります。

アゲアゲ ダンスホール空間

プロジェクションにはビーチや波の映像が映し出され、スタジオ内はブラックライトやレーザービームなどの照明演出でアゲアゲのダンスホール状態に。

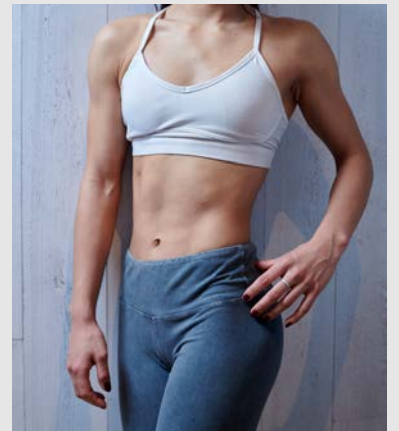
ブンブンダンスで ドーパミンMAX

レッスンのクライマックスは我を忘れてのブンブンダンス。圧倒的な一体感で盛り上がり一気にテンションMAXに。どんなアクションかは是非体験してみてください。



Surf Fit®で体幹筋の 活動量が最大2.1倍

2017年3月に、Surf Fit®の体幹筋への活動量への影響について科学的な根拠を示すべく、大阪体育大学大学院に研究を委託。被験者9名に対して、6種類のエクササイズを床上とサーフボード上でそれぞれ行い、体幹筋の活動量に差異が見られるかどうかを調査。その結果、床上に比べてサーフボード上の方が、同じエクササイズにおいて体幹筋の活動量が最大で2.1倍と、優位に高い値を示すという結果が得られ、体幹トレーニングにSurf Fit®が有用であることが示唆されました。



株式会社 LIFE CREATE 企業情報 (be-lifecreate.com)

Surf Fit Studio 3店舗 銀座本店・渋谷店・梅田店 / Hot Yoga Studio lolve 34店舗

株式会社ライフクリエイトは、「自分を愛し輝く女性をつくる」をコンセプトに、ホットヨガスタジオ「lolve(ロイブ)」とサーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」を全国に展開しています。現在、従業員数は365名で女性比率は99%。北は北海道から南は宮崎まで、2ブランド合計で全国37店舗の直営店ネットワークを保有しています。

会社名 : 株式会社 LIFE CREATE
(ライフクリエイト)
代表者 : 前川 彩香
資本金 : 1300万円
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 : ホットヨガ事業
サーフエクササイズ事業

<本件に関するお問い合わせ先>

「Surf Fit Studio」広報事務局 (共同PR内) 担当: 齋藤、大澤
TEL : 03-3571-5365 FAX : 03-3571-5259 Mail : loive-pr@kyodo-pr.co.jp