

～筋トレマシンを使った女性専用ボディメイクスタジオREDY'S GYM～
REDY'S GYM ✕ 加治ひとみ コラボレーション企画
かちボディ的しなやかな美しくびれをMAKEする
『KUBIRE WORKOUT』

2024.8.16 より順次スタート！

※1マルチファンクショナルマシンを18台以上使い、筋トレをグループレッスンで行うスタジオとして日本初(自社調べ:2022年8月末時点)

女性専用のフィットネススタジオを運営する株式会社 LIFE CREATE(本社:北海道札幌市中央区、代表取締役:前川彩香)は、日本初*となるマシンを使ったグループで筋トレを行う女性専用ボディメイクスタジオ『REDY'S GYM(レディースジム)』は、モデル・美腸プランナーの加治ひとみさんとコラボレーションし、くびれをテーマにした新レッスン『KUBIRE WORKOUT』を2024年8月16日(金)より順次導入いたします。



PV: <https://www.youtube.com/watch?v=9BMPJxkovhk>

『REDY'S GYM』は、ただ体重をおとすダイエットではなく、ヘルシーでセクシーな“美ボディ”を目指す女性たちのニーズにあわせ、“I MAKE MYSELF!”をブランドコンセプトに、なりたい自分になるためのボディメイクを応援するグループマシン筋トレスタジオです。非日常感と没入感を味わえる赤いライトに照らされた暗闇スタジオで、マシンが創り出すパーソナルな空間で自分にコミットしながらも、一緒にレッスンに参加するトレーニーたちとのグルーブ感を味わえる弊社独自仕様のレッスンは、筋トレ=キツイイメージを払拭し、楽しみながらなりたい自分をMAKEする45分間を提供します。

新レッスン「KUBIRE WORKOUT」は、腸活ブームの火つけ役で、その“美しくびれ”から多くの女性たちが憧れる“かちボディ”をお持ちの加治ひとみさんに監修頂きました。女性たちが憧れる“かちボディ”のいわれとなる「くびれ」にフォーカスし、加治ひとみさんならではのこだわりと、マシン筋トレを活用したREDY'S GYMの女性のためのボディメイクノウハウをかけあわせたレッスンとなっています。プログラムでは、加治さんがくびれづくりで特に大切にしている「呼吸」からスタート。呼吸を深めることで、肋骨まわりの筋肉にもアプローチしつつ、お腹まわりの筋トレと有酸素運動を繰り返すことで、しなやかにくびれを目指していきます。さらにマシンを使い、背中 of 大きな筋肉を効率よくトレーニングすることで、ヘルシーで見た目にメリハリのあるボディへと導きます。

憧れの加治ひとみさんのような美ボディを目指すのはもちろん、「こんな女性になりたい！」となりたい理想ボディをイメージしながら、自分をMAKEする45分のトレーニングをお楽しみください。

『KUBIRE WORKOUT』概要



- 提供日: 8月16日(金)
※導入日は店舗によって異なります
 - ジャンル: POINT BODY MAKE
 - レッスン時間: 45分
 - 強度: ★★☆☆☆ 難易度: ★★☆☆☆
- PV: <https://www.youtube.com/watch?v=9BMPJxkovhk>

『KUBIRE WORKOUT』でつくる、くびれメソッド

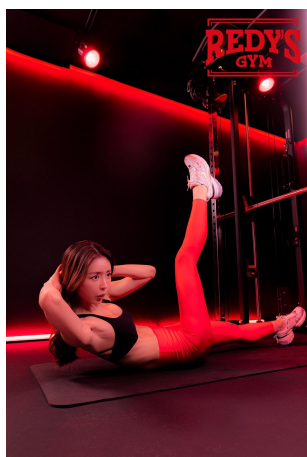


POINT 1.

なりたい自分をイメージして呼び起こす、
ゆったりとしたウォームアップで、しなやかボディを目指す

ピラティスで行う胸式呼吸からスタートし、肋骨を開いたり閉じたりと動かします。肋骨を締め、お腹を薄い状態をキープすることでインナーマッスルにもアプローチし、しなやかなくびれを目指していきます。

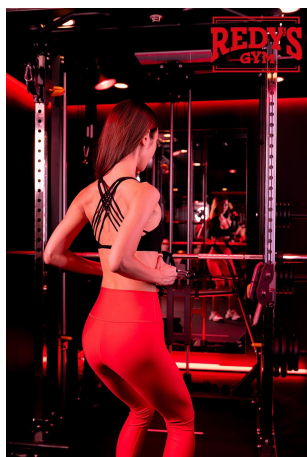
呼吸パートの次は、くびれメイクに重要なお腹・背中周りの筋肉のウォームアップ。日々の姿勢不良等で凝り固まっている筋肉をほぐすよう、しなやかなストレッチを、マシンのバーを使って行っていきます。



POINT 2.

楽しい！きつい！お腹周りの筋トレ×有酸素運動で、
ヘルシーでメリハリある美KUBIREへ

トレーニングパートでは、身体をひねるツイストの動きを多く取り入れた自重トレーニングで、お腹まわりの引き締めにも効果的な腹斜筋にアプローチ。筋トレと並行してカーディオという心拍持久力を高める有酸素のワークを取り入れることで、より効率的に脂肪燃焼を目指します。きついながらも、テンポのよい音楽に合わせることで、楽しくトレーニングに取り組みます。

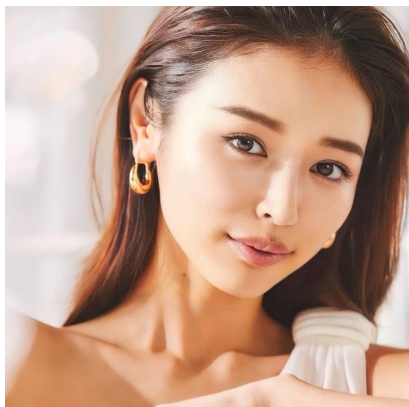


POINT 3.

マシン筋トレで、背中にアプローチし効率的にボディメイク！
美しい姿勢を保ち、背面からも理想のくびれへ

マシン筋トレパートでは、背中を中心にトレーニング。マシンで身体の大きな筋肉に適切な負荷をかけることで、代謝をあげ、効率よくトレーニングしていきます。さらに背骨や骨盤を支える筋肉へアプローチすることは、美姿勢を保つことにもつながり、背面からも理想のくびれメイクを強化します。

加治ひとみプロフィール



夢を諦めきれず東京ガールズオー디션に応募し、アーティスト部門グランプリを受賞。28歳というアーティストとしては遅咲きのデビューを果たす。

長年続けているピラティスと「腸活」で鍛え上げた健康的でヘルシーな「かちボディ」は、女性の憧れとして圧倒的な存在感を放ち各メディアに取り上げられ、腸活の火付け役として知られる。

食の知識と料理の腕は本格的で、モデル・美腸プランナー、ナチュラルフード・コーディネーターの資格を持ち、2022年12月には予約数年待ちという自律神経の名医・小林弘幸医師と「自律神経×腸活」のアプローチで、心や体を健やかで美しく、心地よく保つための習慣をぎゅっと詰まった一冊「かち習慣」を共著で出版。

ボディメイキングだけでなくファッションやメイクも話題となりモデルとしても活躍中。

加治ひとみ最新情報 <https://lit.link/kaihitomi>

Official HP: <https://avex.jp/kaihitomi/>

Instagram: @kaji_26

https://www.instagram.com/kaji_26/

『REDY'S GYM』概要

日本初※となる専用マシンを使ったグループ筋トレスタジオ。NYテイストの暗闇スタジオで、真っ赤なライトの中は爆音サウンドで没入たっぷりのイマーシブ空間感を演出。高価格のパーソナルで行うトレーニングを、グループで行うことで安価な価格を実現しました。音楽にあわせてカウントをとりながらグループでマシントレーニングを行う仕様は、弊社独自のプログラムです。非日常感と没入感を味わえる赤いライトに照らされた暗闇スタジオで、マシンが創り出すパーソナルな空間で自分にコミットしながらも、一緒にレッスンに参加するトレーニーたちとのグルーヴ感を味わえるレッスンは、筋トレ=キツイイメージを払拭し、楽しみながらなりたい自分をMAKEする45分間を提供します

※1マルチファンクショナルマシンを18台以上使い、筋トレをグループレッスンで行うスタジオとして日本初(自社調べ:2022年8月末時点)



[店舗概要]

- ・店舗 : 全国2店舗(神戸三宮・渋谷)
- ・HP : <https://redysgym.jp/>
- ・定休日 : 月曜日
- ・営業時間: 火～金/9:30-22:00 木/17:00-22:00 土/9:30-18:00

<株式会社 LIFE CREATEについて(<https://be-lifecreate.com/>)>

「人生を、愛そう。」をスローガンに、女性専用のフィットネスブティックスタジオを4ブランド全国100店舗以上運営。約600名の社員に占める女性の割合は99%で、女性活躍企業に贈られる「Forbes Woman Award 2021(300名以上、1000名未満の部)」第1位を受賞。女性たちの美と健康をサポートする多角的なウェルネスサービスを通して、日本女性たちのウェルビーイング実現を目指します。

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 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2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53店舗 マシン筋トレボディメイクスタジオ「REDY' S GYM(レディーズジム)」2店舗 ※店舗数は2024年7月末

素材ご案内

本リリースに使用している写真素材については、下記に格納しております。
アクセス制限がかかっていますので、イベントご参加時にご提出いただいたお名刺に記載のメールアドレスにて、アクセス承認をさせていただきます。

追加でアクセス権限が必要な場合は、ご希望メールアドレスを広報担当までご連絡くださいませ。

▶プレスリリース内写真&当日イベントオフィシャル素材

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1V53CBtegD-jApbtQO0FOuq6yuFbiLcD3>



<本件に関するお問い合わせ先>
株式会社LIFE CREATE 「REDY' S GYM(レディーズジム)」 広報:太田(携帯:070 1375 2437)
TEL:03-6868-0803 Mail:pr@be-lifecreate.com