

～ヨガ・サーフエクササイズ・ピラティスの充実プログラム「ouchideフィット」が進化！～

## 『ouchideフィット Study+』をスタート

リアルタイムのライブレッスン＆学びを深めるオンライン講座で  
ouchideエクササイズを、もっと楽しく、効果的に！

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/ouchide-fit](https://peraichi.com/landing_pages/view/ouchide-fit)

女性専用のフィットネスブティック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、リアルタイムのライブレッスン「ouchideフィット」に、エクササイズをもっと楽しく、そして効果的に行うための学びオンライン講座を追加した『ouchideフィットStudy+』を5月11日（月）～5月31日（日）の期間限定で提供いたします。

「ouchideフィットStudy+」は、おうち時間を豊かにするための会員制オンラインサロンです。ホットヨガスタジオ「love（ロイブ）」、日本初のサーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」、そしてマシン専門ピラティススタジオ「pilates K」の3ブランドの充実したエクササイズプログラムをライブ配信でつなぐことで、インストラクターと時間を共有し、慌ただしい日々の自分の心とカラダに向き合うひとときをご提供します。さらに今回より、オンライン講座を新たに追加。オンライン講座ではカラダやエクササイズについて理解を深め、ouchideエクササイズをもっと楽しく、そしてより効果的に実践できるようアプローチします。

今回のオンライン講座は、ヨガ講師・瞑想実践家の中島正明氏と生理解剖学講師・鍼灸師でもある野見山文宏氏のお二人を外部講師としてお招きし開催。5万人の指導、1千人を超える講師輩出の実績を持つ中島氏の講座では、現代においてストレス低減方法として注目が高まる「マインドフルネス瞑想」について、そして野見山氏による「解剖学講座」では、身体の見方が180度変わりヨガがもっと深まる講座を開催予定です。

またピラティスKとロイブのトップインストラクターも講師として登場し、「ピラティス呼吸」と「週末断食」について実践を踏まえた内容で配信いたします。



# 『おうちdeフィット Study+』 オンライン講座 概要

## ■ 講座名：今すぐできるストレス解消 マインドフルネス瞑想



【講師名】 中島正明  
【配信予定日】 5/17(日)~5/26(火) ~の全2回

### 【講座概要】

5万人の指導、1千人を超える講師輩出の実績を持ち、ヨガを通じた社会貢献をライフワークとして活動する中島正明氏による講座。新型コロナウイルスに関する毎日の報道、外出規制、運動する機会がなかなか取れないなど、ストレスを抱える人が増えています。ストレスはある適度であれば、耐性を高めて人を強くする働きもありますが、過度なストレス環境は、体を破壊し、また脳神経も萎縮してしまうなど、現代を生きる私たちにとって、とても大きな問題です。そんな現代においてストレス低減方法として注目が高まる「マインドフルネス瞑想」についてご紹介します。

## ■ 講座名：もっと知りたくなる！YOGAが深まるカラダ講座



【講師名】 野見山文宏  
【配信予定日】 5/11(月)~5/20(水) ~の全2回

### 【講座概要】

「感じてわかる！セラピストのための解剖生理」の著者、野見山文宏の解剖学講座。ヨガのポーズで土台となる足。とても大切な土台ですが、足の指って普段感じていますか？どこから生えているのでしょうか？よくクラスの中で「胸を開きましょう」と言われるけど、いったいどうすることなのでしょう？腕ってどこから生えているの？身体を知るといつも以上に土台が安定したり胸が開いたり！明日からの身体の見方が180度変わりヨガがもっと深まる講座です。

## ■ 講座名：くびれを創るためのピラティス呼吸の深め方



【講師名】 Uki (pilates Kトップインストラクター)  
【配信予定日】 5/14(木)~5/23(土) ~の全2回

### 【講座概要】

Pilatesで大切な要素の一つ、胸式呼吸。この胸式呼吸には様々な効果があることを知っていますか？呼吸をしているだけでも、代謝が上がったり、免疫向上など様々なメリットがあります。本講座では、くびれを創るためのピラティス呼吸のマスター方法について、実践を踏まえながら解説していきます。負荷がかかかると呼吸を止めた方が力を込めやすい？力ずくで動いていませんか？最後まで呼吸を止めずにやり切ったらあなたは胸式呼吸マスターです！！Let's Challenge!!

## ■ 講座名：コロナ太り解消！みんなと始める週末断食



【講師名】 Ryoco (loveトップトレーナー)  
【配信予定日】 5/29(金)20:30~ライブ配信  
5/31(日) 11:00~ライブ配信の全2回

### 【講座概要】

断食に興味はあるけどまいち踏み出せない方、必見！明日から始められる週末断食のメニューをご紹介します。リアルタイムのLIVE配信でお届けするので、講座受講翌日から断食チャレンジが可能です。また続編講座では、断食後におススメな情報を解説。1人だと難しくてもみんなとならチャレンジしたらできる！一緒にコロナ太りを解消しませんか？

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社LIFE CREATE 広報：武田（携帯：080 3292 9622）  
TEL：03-6868-0803 Mail：takeda@be-lifecreate.com

# おうちdeフィットStudy+ サービス概要

■提供期間：2020年5月11日（月）～5月31日（日）

■料金：¥1,650（税込）（※入会時のお支払い1回のみ）

■コンテンツ

## ①リアルタイムのライブレッスン

- ・開催レッスン：5レッスン/1日（ZOOMによるライブレッスン）
- ・レッスン時間：45分～90分（レッスン内容によって変動）
- ・エクササイズジャンル：ヨガ、サーフエクササイズ、ピラティス
- ・提供プログラム数：20

（プログラム詳細：[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/ouchide-fit-program](https://peraichi.com/landing_pages/view/ouchide-fit-program)）

## ②レッスン動画アーカイブ

- ・公開期間：ライブレッスン翌日から2日間限定

## ③オンライン講座

- ・講座数：4テーマ
- ・開催方法：オンデマンドによるオンライン講座

■提供ブランド

- ・ホットヨガスタジオ「loIve(ロイブ)」 (<https://www.hotyoga-loive.com/>)
- ・サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」 (<https://surffit.jp/>)
- ・マシン専門ピラティススタジオ「pilates K」 (<https://pilates-k.jp/>)

■URL：[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/ouchide-fit](https://peraichi.com/landing_pages/view/ouchide-fit)



## 株式会社LIFECREATE企業概要（<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。女性の新しい生き方を通して、世の中に愛と自信があふれ、子どもたちが夢を描く社会を実現することをビジョンに掲げ、ホットヨガスタジオ「loIve（ロイブ）」、日本初のサーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio（サーフフィットスタジオ）」そしてマシン専門ピラティススタジオ「pilates K（ピラティス ケー）」の3ブランドを通して全国に“ココロ動かすエクササイズ”提供しております。

（会社概要）

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 ピラティス事業
URL	be-lifecreate.com



LOIVE 全国62店舗  
Surf Fit Studio 6店舗  
Pilates K 5店舗  
(※2020年2月末時点)

＜本件に関するお問い合わせ先＞  
株式会社LIFE CREATE 「loIve(ロイブ)」 広報：武田（携帯：080 3292 9622）  
TEL：03-6868-0803 Mail：takeda@be-lifecreate.com