

プレスリリース



2020年9月16日
株式会社 LIFE CREATE

マシン専門ピラティススタジオ「pilates K」

**骨格と筋力バランスを整え、いつまでもアンチエイジングなカラダに。
新レッスン『Body Balance』スタート**



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：札幌市中央区、代表取締役：前川 彩香)は、2020年9月16日よりバランスディスクを使った全身の引き締め効果が期待できる新レッスン『Body Balance』の順次導入を開始します。

pilates K は、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お洒落なスタジオで、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です。30歳からの本気ボディメイクを合言葉に、ピラティスの専用マシン「リフォーマー」を使ったレッスンで、正しく身体を動かし、確実に身体に効かせてボディメイクを実現します。

新レッスン『Body Balance』は、バランスディスクを使用し、不安定な中でバランスをとりながら脚、腹部、ヒップ、二の腕、背中と全身くまなく刺激することで、骨格と筋力バランスを整えていくレッスンです。音楽に合わせてバランスを取りながらエクササイズを行うことで、自分の軸を見つけ、年齢と共に衰える筋力や運動神経を養い、より若々しいアンチエイジングなボディメイキングをサポートします。



■NEW LESSON 『Body Balance』 詳細

(カテゴリ) Conditioning

(レッスン時間) 60min

(導入店舗) 全店 (※神戸三宮店は 11 月～導入予定)

(特長)

- ・ バランスディスクを使ったレッスン
- ・ 不安定な中でコアを使う意識が高まり、バランス感覚が養われる
- ・ いろんなポジションでバランスディスクを使うことで、揺れの中に自分の軸を見つけていく

(期待できる効果)

- ・ 姿勢改善
- ・ 代謝アップ
- ・ 疲労しづらい体づくり
- ・ 肩こり腰痛の改善
- ・ バランス力向上
- ・ アンチエイジング

■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。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お洒落なスタジオで、音楽に合わせて無理なくボディメイクを楽しめます。スタジオはグレーを基調とした大人シンプルな内装。大人の女性のライフスタイルにマッチする空間です。マシン専門ピラティススタジオとしては店舗数日本NO.1。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6店舗：

銀座店、池袋店、なんば店、NU 茶屋町店（梅田）、仙台 Parco2 店、クレフィ神戸三宮



■株式会社 LIFE CREATE について

「人生を、愛そう。」を合言葉に、札幌で生まれた女性率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ております。もっと多くの女性が自分を愛することができるように、女性目線でサービスやプログラム開発を行い、ホットヨガスタジオ「love (ロイブ)」、サーフエクササイズスタジオ「Surf Fit Studio (サーフフィットスタジオ)」、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75店舗を運営し、心動かすエクササイズを全国にお届けしております。

■会社概要

商号：株式会社 LIFE CREATE

代表者：代表取締役 前川 彩香

所在地：〒060-0004 札幌市中央区北4条西5丁目アスティ 45 2階

設立 : 2008 年 4 月
URL : <http://be-lifecreate.com>

本件に関するお問い合わせ先

株式会社 LIFE CREATE 広報担当 : 田中 (CP:070-1536-6519) ・ 武田

Email: pr@be-lifecreate.com TEL: 03-6868-0803