

～これからの年末年始の冬太り予防、年明けのダイエットにオススメの究極のダイエットメソッド～
ホットヨガスタジオloIve(ロイブ) 「相撲ヨガ」ダイエットチャレンジ企画

チャレンジャー全員が3キロ以上の減量を達成！ 最大で体重-7.6やウエスト-10.2cmの成功者も！



女性専用ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」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、相撲ヨガで本気ダイエットにチャレンジするお客様参加型企画『相撲ヨガダイエットチャレンジ』を実施しました。その結果、1か月で10名の参加者全員が-3.0キロ以上の減量に成功しましたので、ご報告いたします。

「loIve (ロイブ)」は、「わたしを好きになる」をテーマにした女性専用ホットヨガスタジオです。ホットヨガを通じて、自分自身のココロとカラダにゆっくりと向き合える時間をご提供しています。ロイブオリジナルプログラム「相撲ヨガ」は、日本の伝統文化「相撲」と「ヨガ」を掛け合わせたダイエットヨガです。プログラム導入から1年を迎えた現在、「相撲ヨガで痩せた！」というお客様のお声を多数いただいております。本企画では、これまでのダイエット実績を、より多くのお客様のダイエットにいかしていただければと願い、スタートいたしました。

今回のダイエットチャレンジでは、事前ご応募いただいたロイブ会員様10名に、1か月間相撲ヨガでダイエットチャレンジに取り組んでいただきました。その結果、全員が減量に成功しただけでなく、ヒップやウエストまわりのサイズダウンなど、身体の引き締めにも成功。最も成功した参加者で、体重は7.6キロ減、ウエストは10.2センチ減の結果となりました。1か月のダイエットチャレンジを通して、改めて相撲ヨガの高いダイエット効果と、ウエストやヒップなど女性の気になるパーツのボディメイクも可能であることが実証されました。

次は、美人すぎる！！と話題のデブチューバー「さやの富士親方」が相撲ヨガダイエットにチャレンジ中。結果発表までお待ちください。

（さやの富士親方Youtubeチャンネル：<https://www.youtube.com/channel/UCoWRBMzf6djactyaQofYGg>）

さらに11月は、トライアルレッスン0円キャンペーンも実施。これからの冬太り予防や、年明けのダイエットとして、ぜひ相撲ヨガでダイエットチャレンジお試してください。

（体験レッスン予約：https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/）

<『相撲ヨガダイエットチャレンジ』企画概要>

ダイエットチャレンジ内容

- ①月4回以上、ロイブにて相撲ヨガを受講
- ②月10回以上、ホットヨガレッスンを店舗で受講（※相撲ヨガを含む）
- ③週1回ロイブインストラクターとオンラインで相撲ヨガの特別レッスンを実施（レッスン動画はアーカイブに残し、いつでもレッスン受講可）
- ④ダイエットモニター10名は専用チャットで毎日、体重測定結果/食事/トレーニング内容を報告

チャレンジ結果

1か月のダイエットモニター10名の結果は以下になります。

体重の減少だけでなく、測定した4部位すべてのサイズダウンに成功。特に女性のお悩みが多い、ウエストまわりやヒップ、そして太ももの大幅なサイズダウンを達成しており、引き締めによるボディメイクが実証されました。

	名前	スタート時 体重	最終測定 結果	減量数 (kg)	ウエスト 減量数 (cm)	ヒップ 減量数 (cm)	二の腕 (右) 減量数 (cm)	二の腕 (左) 減量数 (cm)	太もも (右) 減量数 (cm)	太もも (左) 減量数 (cm)
1	MOE		71.7	-3.3	-3.5	-1.0	-0.5	-1.5	1.3	-1.2
2	NORIKO		48.8	-4.5	-3.5	-4.0	-1.0	-1.0	-2.0	-2.0
3	AZUSA		56.4	-5.5	-6.0	-4.7	-2.0	-2.5	-5.5	-5.0
4	NAOMI		54.5	-7.6	-8.2	-9.0	-3.1	-4.1	-9.3	-7.0
5	MISAKI		60.8	-4.2	-5.0	-4.0	0.0	-0.5	-6.5	-4.5
6	SHIZUNA		52.8	-4.4	-8.0	-3.3	-1.8	-0.7	-4.1	-3.2
7	SHOKO		56.0	-3.0	-1.3	-3.0	-2.2	-1.5	-4.8	-3.7
8	MARIKO		45.7	-6.0	-10.2	-4.4	-3.4	-2.8	-0.7	-2.2
9	KAEKO		62.3	-5.1	-4.0	-10.0	-2.0	-1.3	-4.5	-1.7
10	NAOKO		58.2	-5.5	-5.0	-6.0	-2.2	-2.3	-5.9	-5.7
			平均	-4.9	-5.5	-4.9	-1.8	-1.8	-4.2	-3.6

※赤字が各部位での最もサイズダウン、または減量した結果です。

ダイエットチャレンジ模様は、公式アカウント他、ロイブHPでもご覧いただけます。

ロイブHP : https://www.hotyoga-loive.com/information/sumoyoga_diet-challenge-results

Twitter : <https://twitter.com/hotyogaloive>

Instagram : https://www.instagram.com/loive_sumoyoga_diet/

究極のダイエットメソッド『相撲ヨガ』

日本の伝統文化「相撲」と「ヨガ」を掛け合わせた、ロイブオリジナルの究極のダイエットヨガプログラム。日本発のヨガで、世界を驚かせたい！という想いから生まれました。日本ローンチ前に、フィットネスの本場であるL.A.とNYでワークショップを行い、フィットネスの本場で支持された、これまでにない和の要素をスタイリッシュにまとめたプログラム。相撲の基本動作である四股や、蹲踞（そんきよ）の動きなど下半身を中心とした筋トレに加えて、ヨガの呼吸を組み合わせることで高い脂肪燃焼効果やダイエット効果が期待できます。また、美脚やヒップアップなどのボディメイクや、アンチエイジング効果など、女性にはうれしい効果も期待できます。



▼相撲ヨガ詳細はこちら

URL : <https://hotyoga-loive.com/special/sumo-yoga/>

<安全衛生管理の取り組みについて>

お客様がより安全にスタジオにお通いいただけるよう、感染拡大予防ガイドラインに沿って、以下のソーシャルディスタンスを含む、安全衛生管理を強化したオペレーションに変更しております。

詳しくは、HPにてご確認をお願いいたします。

URL : <https://www.hotyoga-loive.com/information/corona-general-info/>

■ソーシャルディスタンスの取り組み

- ・スタジオ定員数の削減（お客様同士が1m~2mの距離を保てる配置）
- ・ロッカーは1台ずつあけてのご利用
- ・ウェイトスペースなど人との距離を保てるようご案内POPの設置
- ・スタジオ定員数の制限

■受付時の感染予防対策（検温・手指消毒・体調確認など）

■店内の衛生管理の徹底

■レッスン時のアシスト・アジャスト禁止、マスク着用可

■スタッフの感染予防対策の徹底

<ご参考情報>

ホットヨガスタジオloIve (<https://www.hotyoga-loive.com/>)

「わたしを好きになる」をテーマにした女性専用ホットヨガスタジオ。ホットヨガを通じて、自分自身のココロとカラダにゆっくりと向き合える時間をご提供しています。定番のヨガはもちろん、暗闇エクササイズ「Beat Drum Diet」や相撲の動きを取り入れた「SUMO YOGA」など、楽しくカラダを動かせるプログラムが充実。



<体験レッスン>

11月はトライアル料金0円実施中！

ご予約 : https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/

<店舗一覧>全国62店舗

- (関東) 自由が丘店・ロイブプラス銀座店・町田店・池袋店・小山店・イオン古河店・水戸店
・前橋店・ふじみ野店・イオンタウン上里店
- (北海道) 旭川店・札幌駅前店・苫小牧店・函館店
- (東北) 仙台店・山形店・秋田店・八戸店
- (甲信越) 長岡店・金沢ラパーク店・金沢店・小松店・松本店・上田店・長野店・川中島店
・アルプラザ小杉店・富山店
- (東海) 長久手店・ラスパ太田川店・名古屋駅前店・各務原店・岐阜店・美濃加茂店・浜松店
- (近畿) 京都四条店・イオン近江八幡店・高槻店・天王寺店・なんば店・NU茶屋町店
・神戸三宮店・姫路駅前店・ゆめタウン姫路店・紀伊川辺店・和歌山店
- (中国) 岡山店・倉敷駅前店・イオンタウン水島店・イオンモール広島府中店
- (四国) 丸亀店・イオンモール高松店・高松店・徳島店
- (九州) 宮崎店・イオン都城店・ゆめタウン光の森店・ゆめタウン八代
・フレスポ鳥栖店・トキハわさだタウン店・トキハ別府店・福岡PARCO店

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。



LOIVE 全国62店舗
Surf Fit Studio 7店舗
Pilates K 6店舗
(※2020年9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：田中(携帯：070 1536 6519)・武田
TEL : 03-6868-0803 Mail : pr@be-lifecreate.com