

サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」

Surf Fit史上最高に楽しく燃やす、脂肪燃焼プログラム！  
レッスン後も燃える、燃焼系メリハリボディにジブンUPDATE

# 『SURF HIIT』

2021.1.16～START

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、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）」にて、2021年1月16日（土）よりSurf FitとHIIT（高強度インターバルトレーニング）を組み合わせた燃焼系プログラム『SURF HIIT』を期間限定で導入いたします。

Surf Fit Studioは、西海岸をイメージさせる店内と、夏のビーチの気温に合わせた32度のスタジオで、海に行けない多忙な女性たちを都会の真ん中でサーフトリップ。陸上の運動より最大2.1倍の運動効果を引き出す、リアルな波の動きを再現させたボードの上で体幹を刺激しながら行うエクササイズで、効率よく全身を引き締め、メリハリのある理想のボディメイクを実現します。またプロジェクトマッピングで壁面に映し出された波の映像と、アップチューンの音楽に合わせることで、楽しみながら全身のシェイプアップが可能です。

## ■『Surf Fit×HIIT』で、メリハリ燃焼系ボディにUPDATE！

新レッスン『SURF HIIT』は、Surf FitとHIITを組み合わせた燃焼系プログラムです。Surf Fitの揺れるボードで行うエクササイズで、効率的に全身を引き締めながら、身体を追い込む高強度のHIITトレーニングで、脂肪燃焼効果を引き出していきます。また短時間で高強度の負荷をかけることで心拍数をあげ、レッスンが終わった一定時間のエネルギー消費量を高め、痩せやすい体質を維持することが可能になります。

運動初心者でも取り組みやすいスクワットや腹筋などの動きを、ボードの上で行うことで運動効果を高め、さらに自分を追い込める暗闇スタジオで、自分の限界に挑戦。ハードけれども、Surf Fitならではの世界観とアップチューンの音楽で、楽しくメリハリ燃焼系ボディを目指せます。



## <SURF HIIT概要>



- 導入店舗：全店
- 導入期間：2021年1月16日（土）～期間限定
- レッスン時間：45分
- レッスンカテゴリ：Fat Burn
- レベル：  
強度 ★★★☆☆  
体幹 ★★☆☆☆  
脂肪燃焼★★★★★

### ■URL

レッスン概要：[https://surffit.jp/news/new-lesson\\_surf\\_hiit/](https://surffit.jp/news/new-lesson_surf_hiit/)

レッスンPV：<https://youtu.be/nd5X-mNZBLM>

## <新年からはじめる新しいチャレンジに！オススメプログラム>



### Basic

サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。体幹の強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。



### Total Beauty

全身を美しくボディメイキング！年齢と共に衰えてくる抗重力筋を徹底トレーニング。重力に負けない引き締まった理想のボディに。



### Power Beat Camp

カッコいい女性を目指すSurf Fit版ブートキャンププログラム。ビートにあわせたワークアウトで、脂肪燃焼&ストレス発散！

## <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://surffit.jp/news/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
- ・ウェイティングスペースなど人との距離を保てるようご案内POPの設置

### ■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

## <Surf Fit Studio (<https://surffit.jp/>) >

ノッてもブレない“わたし”になるをコンセプトに、波の動きを完全再現したサーフボード機材を使用した新感覚のサーフエクササイズで、体幹を鍛えてシェイプアップ。バランスボードの上に、ミュージックに、人生にもノリにノッて確かな体幹への効果とブレない自分らしさの軸をつくっていきます。Surf Fit Studioは体幹を鍛えることによって、現代の女性の芯のある強さと、本来の美しさを引き出します。



[店舗一覧] 全7店舗：銀座店、渋谷店、池袋店、吉祥寺店、梅田店、栄店、神戸三宮店

## <株式会社 LIFE CREATEについて (<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 7店舗  
Pilates K 6店舗  
(※2020年11月末時点)

<本件に関するお問い合わせ先>  
株式会社LIFE CREATE Surf Fit Studio広報：田中（携帯：070 1536 6519）・武田  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com