

～ホットヨガスタジオIoIve(ロイブ)～

ダンスもマスターできる！ロイブ人気のK-POPシリーズ第4弾！

テーマは“ガールクラッシュ”

K-POPガールズグループの曲にあわせ、引き締まった美しくびれに。

K-POP WORKOUT～Girls MIX～

2021.4.15より順次START



女性専用ホットヨガスタジオ「IoIve(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、K-POPシリーズ第4弾となる『K-POP WORKOUT～Girls MIX～』を2021年4月15日(木)より順次導入いたします。

「IoIve(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。

ダンスもマスターできる本シリーズ第4弾を迎える『K-POP WORKOUT～Girls MIX～』のテーマは“ガールクラッシュ”。昨今のK-POPトレンドにおいて、世界的に注目されるガールズグループたちは、その音楽性はもちろん、従来のアイドル性とは一線を画した“ガールクラッシュ”と定義される女性像にも注目が集まっています。今回の新レッスンでは女性たちをエンパワーするガールズグループのヒット曲にあわせながら、ウエストを美しく魅せる「美しくびれ」ワークアウトで、誰もが憧れる女性を目指します。

レッスンでは、ホットスタジオの中で、美しくびれをつくるための全身ワークアウトの後、腹斜筋と腰方形筋をターゲットにした美しくびれワークアウトを行っていきます。さらに最後のダンスパートでは、人気ガールズグループのダンスをマスターできるだけでなく、有酸素で全身の筋肉を使うことで脂肪燃焼効果を上げ、より効果的に女性らしい曲線ボディを目指していきます。

またプログラム導入に合わせて、ロイブ公式YouTubeチャンネルではダンス振り付けの解説動画も公開いたします。インストラクターならではのダンス解説にあわせながら、楽しく簡単振り付けを覚えられます。レッスン受講にあわせて予習復習目的はもちろん、ご自宅で取り組むおうちエクササイズのひとつとしてもオススメです。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社LIFE CREATE 「IoIve(ロイブ)」 広報：田中(携帯：070-1536-6519)・武田
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

<プログラム概要>



- 提供開始日 : 4月15日(木) ~ ※導入有無は店舗によって異なります
- ジャンル : エクササイズプログラム
- レッスン時間 : 60分
- スタジオ環境 : 暗闇ホットスタジオ
- 強度 : ★★★
- 室温・湿度 : 32度・50%
- 期待効果 : ウエスト引き締め・脂肪燃焼・ストレス解消

腹斜筋と腰方形筋などのウエストを美しく魅せるための筋肉にアプローチし、キュッと引き締まった女性らしい曲線ボディを目指します。さらにワークアウトだけでなく、有酸素運動を取り入れたリズムトレーニングでガールズグループのヒット曲に合わせて楽しく脂肪燃焼していきます。

お家でも踊れる！K-POPダンスの振付動画をYoutubeに公開！

新シリーズ『K-POP WORKOUT~Girls MIX~』の導入に合わせて、ロイブ公式Youtubeチャンネルでは、本日から、ダンス振付動画を公開いたします。スタジオレッスンにあわせて、自宅での練習動画としてお使いいただけるよう、ダンスが苦手な方でも楽しく振付を覚えられる内容になっています。

4月15日(木) 【超初心者向け】TWICE 「I CAN'T STOP ME」

簡単振付レクチャー〈反転〉ロイブ「K-POP WORKOUT ~ Girls MIX」編

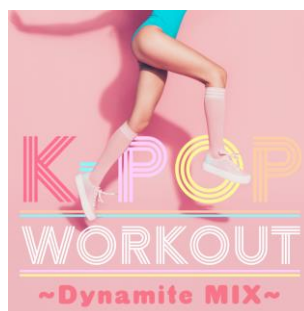
公式Youtubeリンク : <https://youtu.be/RGhDnjO21Es>



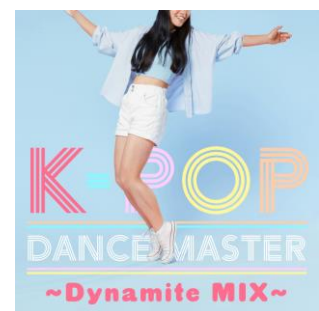
K-POPシリーズ概要



第1弾 K-POP DANCE DIET
~Make you KUBIRE~



第2弾 K-POP WORKOUT
~Dynamite MIX~



第3弾 K-POP DANCEMASTER
~Dynamite MIX~

話題のヒット曲に合わせたワークアウトとダンスで構成されるK-POPシリーズ。ノリの良い話題曲に合わせたワークアウトには、女性専用ホットヨガスタジオだからこそ出来る、女性のお悩みに特化したダイエット・ボディメイク理論を盛り込んでいます。さらにダンスでは全身の筋肉を動かし、脂肪燃焼効果をアップさせていきます。K-POPダンスに、ダイエット、そしてボディメイクが出来るスペシャルプログラムシリーズです。K-POP好きはもちろん、楽しくダイエットしたいという方にオススメです。

<ご参考情報>

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
- ・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

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「相撲ヨガ」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> 4月トライアル料金0円実施中！

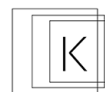
ご予約 : https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/

<店舗一覧>全国63店舗

- (関東) 自由が丘店・ロイブプラス銀座店・町田店・池袋店・小山市店・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) **豊橋藤沢店 (2021年5月7日OPEN)**・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LIFE CREATE企業概要 (<https://be-lifecreate.com/>)

「人生を、愛そう。」を合言葉に、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。



pilates

LOIVE 全国63店舗
Surf Fit Studio 7店舗
Pilates K 6店舗
(※2021年3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