

L.A.発 新感覚エクササイズが日本初登場！
エアドラムエクササイズ
『BEAT DRUM DIET』
～暗闇のスタジオで激しいビートを叩き続ける！～

2017年7月7日(金)～ 自由が丘「ロイブ」でスタート



株式会社LIFE CREATE(本社札幌市、代表取締役社長 前川彩香)は、L.A.発の新感覚エクササイズ“エアドラムエクササイズ”を取り入れた新メニュー『BEAT DRUM DIET』を、7月7日(金)から自由が丘のホットヨガスタジオ「ロイブ」自由が丘店を皮切りにスタートいたします。

『BEAT DRUM DIET』は、L.A.発のドラムパフォーマンスをモチーフにした“エアドラムエクササイズ”を温度32度・湿度50%のスタジオで行う新感覚エクササイズです。1レッスン45分で、大音量の音楽に合わせてドラムスティックを激しく降り、腕だけでなく全身でBEATを打ち続けることで、有酸素運動と筋トレの組み合わせでストレス発散とボディのシェイプアップを可能にしました。

当社では、自由が丘店を皮切りに、全国14都道府県の「ロイブ」で順次スタートいたします。

【報道関係者問い合わせ先】

株式会社 LIFE CREATE
広報担当: 岩崎 朋幸(いわざき ともゆき)
TEL: 011-251-1450
Email: iwazaki@be-lifecreate.com
URL: be-lifecreate.com

広報事務局
共同PR(株)内 齋藤浩一／長瀬玲子
TEL: 03-3571-5365
Email: bdd-pr@kyodo-pr.co.jp



『BEAT DRUM DIET』概要

■名称: BEAT DRUM DIET (ビートドラム ダイエット)

■スタート期日: 2017年7月7日(金)

■レッスン内容

[スタジオコンディション]

温度: 32度 湿度: 50%

[レッスン時間]

45分

[プログラム]

パート① ウォーミングアップ (約12分)

スクワット、ねじり、床を連打するなどの動きを中心にしたパート。全身を大きく動かすことで、太ももや二の腕、ウエストの筋肉を鍛えシェイプアップ効果が期待できます。また、血流を促進し、有酸素運動による脂肪燃焼の準備を行う。

パート② 基本パート (約8分)

座った状態で腿上げ、体のねじりの動きを中心に腹筋を鍛えるパート。様々な方向へ上体を動かすことで複数ある腹筋やお尻の筋肉を鍛えます。

パート③ コアトレパート (約8分)

基本パートからさらに腹筋やお尻・腿の筋肉を強化するパート。

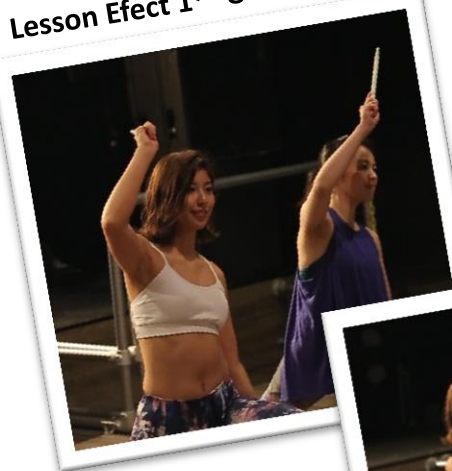
パート④ 脂肪燃焼パート (約4分)

全身の筋カトレニングと有酸素運動を中心にしたパート。腿の筋トレ効果と高い脂肪燃焼効果が望めます。

BEAT DRUM DIET



Lesson Effect 1~3



①West shape

腹筋運動を取り入れた動きが多く取り入れられているため、腹筋強化、お腹の引き締めにも効果的。理想のウエストラインが期待できます。

②Beautiful Legs & Arms

レッスンの中では、立ったりしゃがんだりしてスクワットの動きが多く含まれており、太ももの筋肉を引き締め、美脚効果が期待できます。常にドラムスティックを叩き続けるため、二の腕の筋肉も刺激され、引き締められます。

③Fat Burn

45分間のレッスンでは、常に体を動かし続けるため、有酸素運動による高い脂肪燃焼効果が期待できます。



『BEAT DRUM DIET』インストラクター

ホットヨガスタジオ「ロイブ」自由が丘店



小林千尋 (24)
東京出身
元ライフセーバー



住所: 〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-25-7
アポラン自由が丘3、4階

営業時間: 9:30~22:00

定休日: 毎週月曜日

料金: 入会金/ ¥926(税込¥1,000)
利用料金/ 1回につき、¥3,200(税込¥3,456)
※お得な料金設定が各種ございます。

レンタル: レンタルバスタオル ¥95(税込¥103)
レンタルフェイスタオル ¥47(税込¥51)
レンタルウェア(上) ¥140(税込¥151)
レンタルウェア(下) ¥140(税込¥151)

お問合せ先: 0570-666-969

ライフクリエイト企業情報

株式会社ライフクリエイトは、「わたしを好きになるスタジオ」をコンセプトとしたホットヨガスタジオ「loIve(ロイブ)」を全国に21店舗展開しています。また、サーフエキップメントを使った新感覚体幹トレーニング「Surf Fit」を2016年8月、東京都中央区銀座にオープン。2017年6月現在、入会制限2ヶ月待ちがでるほどの盛況ぶりです。

ホットヨガ事業においては、所属する180名超のインストラクター全員が220時間を超える専門的なヨガ研修プログラムを修了しており、スタジオ利用者への丁寧なアライメントや20を超える豊富なプログラム数が支持され、創業8年にして累計会員数約40,000人を突破。飛躍的な成長を収めています。

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 / Surf Fit事業
URL : <http://www.hotyoga-loive.com/>



※印のスタジオは、『BEAT DRUM DIET』を未導入です。

