

～マシン専門ピラティススタジオ pilates K～

バーエクササイズを取り入れたピラティスで  
伸びやかに動いて、スッキリしなやかボディに

## 『Pilates Barre』 START !



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：北海道札幌市中央区、代表取締役：前川 彩香)は、バーエクササイズを取り入れたマシンピラティス新レッスン『Pilates Barre（ピラティスバー）』をリリースいたしました。

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ブ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。

### ■ 伸びやかに動いて、スッキリしなやかボディを目指していく

本レッスンは、バレエ・ピラティス・ヨガの動きをベースに構成された「バーエクササイズ」を取り入れています。身体を大きくのびのびと動かすことで、しなやかな筋肉を作り、スタイルアップへと導くレッスンです。リモートワークなどで背中が丸くなった状態で過ごすと、背中が凝り固まるだけでなく、ウエストのたるみやぽっこりお腹、脚や顔のむくみにも繋がります。身体の軸を伸ばすエクササイズで、背筋が伸び、むくみのないスッキリとしたボディラインを目指します。

### ■ バーエクササイズ×マシンピラティスでかなえる効率的なボディメイクプログラム

マシンによって鍛えたい部位への負荷を調節しながら、確実に身体に効かせることができる「マシンピラティス」に、身体の末端まで意識をして身体の軸を伸ばす「バーエクササイズ」。2つのエクササイズ理論を掛け合わせることで、より効率的なボディメイクが期待できます。硬くなった筋肉を伸ばしながら動くことで、肩や腰の張りが取れストレス開放、さらにスッとした背筋、すらりとした手脚など全身のスタイルアップも期待できます。

肌の露出が増える季節に向けて、マシンピラティスで効率的にボディメイクを目指しませんか？

<本件に関するお問い合わせ先>  
株式会社LIFE CREATE 「pilates K（ピラティスケー）」  
広報：田中（携帯：070 1536 6519）・武田  
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

## <NEW LESSON 『Pilates Barre』 概要>



(カテゴリ) Total Body Make  
(レッスン時間) 60分  
(レッスン導入) 4月20日(火)～  
(導入店舗) 全店

(期待できる効果)

- ・姿勢改善
- ・代謝アップ
- ・ストレス発散
- ・肩こり腰痛予防/解消
- ・ダイエット

(特長)

- ・バレエ、ピラティス、ヨガの動きをベースに構成されたエクササイズ「バーエクササイズ」の要素を取り入れる
- ・大きく伸びるように身体を動かすことで、ストレス発散や全身のスタイルアップを目指す。
- ・ジャンプボードを使い、関節の伸長を促すことで、しなやかで質のいい筋肉をつくる。

### ■ 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。マシン専門のグループでの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7店舗：

銀座店・池袋店・なんば店・NU茶屋町店（梅田）・仙台PARCO2店・神戸三宮店・**広島店（2021.5.25 OPEN）**

### ■ スタジオ安全衛生対策について

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://pilates-k.jp/topics/corona-general-info>

### <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63店舗  
Surf Fit Studio 7店舗  
Pilates K 7店舗  
(※2021年5月末時点)