

サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」

“女性のための”腹割りプログラム！16種の腹筋を導入！
ハードでつらい腹筋も、Surf Fitで楽しく、そしてより効果的に！

『腹筋CRUSHER』

2021.8.1～ 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8月1日（日）より、ヘルシーで引き締まった腹筋の縦ライン（11字ライン）を手に入れて、女性らしいメリハリボディを目指す『腹筋CRUSHER（腹筋クラッシャー）』を導入いたします。

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。またプロジェクション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、ボディメイクが可能です。

■16種の腹筋と、有酸素運動を組み合わせた“女性”のための腹割りプログラム

男性向けの腹割りメソッドが多い中で、女性のための腹割りメソッドをオリジナル開発。筋肉量が少なく、皮下脂肪が多いと言われている女性の身体に合わせて、腹筋トレーニングだけではなく、有酸素運動を取り入れることで効率良く脂肪燃焼をサポート。揺れるボードの上で、効果的に体幹を刺激しながら16種の腹筋トレーニングを行うことで、ツライ腹筋効果の効率をアップ。男性的イメージの強いシックスパックではなく、ヘルシーで引き締まり、うっすらと縦ラインがはいった美腹筋を目指します。

<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



- 導入店舗：全店
- 導入期間：2021年8月1日（日）～期間限定
- レッスン時間：45分
- レッスンカテゴリ：Special
- レベル：

強度 ★★★★★☆
体幹 ★★★★★☆
脂肪燃焼 ★★★★★☆

筋肉量が少なく、皮下脂肪が多いと言われている女性の身体に合わせて、腹筋トレーニングだけではなく、有酸素運動を取り入れることで効率良く脂肪燃焼を目指します。

またV字やサイドプランクなどの定番の腹筋トレーニングはもちろん、Surf Fit定番のニートウチェストなど、16種類の腹筋トレーニングを揺れるボードの上で行っていきます。体幹筋を刺激しながらのトレーニングで、より高いボディメイク効果を引き出していきます。

さらにアップチューンな音楽に合わせ「腹筋=つらい時間」を、Surf FitでHAVE FUNな時間に。
(レッスン概要URL) https://surffit.jp/topics/new-lesson_abdominal-muscle-crusher/

腹筋チャレンジ大会開催 ～一番キープできるのは誰だ！？～

さらなる美腹筋を目指す企画として、スタジオでは「腹筋CRUSHER」レッスン後に、腹筋チャレンジ大会を開催いたします。ランキング上位者には、お得に通えるVIPカードをプレゼント。



- 開催期間：8月1日（日）～8月31日（水）
※期間中は何度でもチャレンジ可能。
- 企画概要：
ボードの上で、腹筋を使った体勢をキープする時間を競います。
- プレゼント商品：
月会費がお得になるVIPカードをプレゼント。
(1)店舗一位 月会費3か月無料VIPカード
(2)全店一位 月会費6ヶ月無料VIPカード

揺れるボード効果で、エクササイズ効果が最大2.1倍に！ Surf Fitのエクササイズ理論とは



メリハリのあるボディラインをつくるために欠かせない「体幹トレーニング」。Surf Fitでは、サーフボードを使うことにより、効果的な体幹トレーニングが可能になります。サーフボードの下にバランスボールを設置し、海面のような不安定な状態を作り出します。この不安定な揺れこそが、バランスを保つために、普段使われていないインナーマッスルをしっかりと刺激し、さらに運動不足によってゆがんだ筋肉バランスを整えつことにつながります。その結果、通常のトレーニングよりも効果的なボディメイクが可能になり、自分の理想の身体を目指せます。

<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 7店舗
(※2021年6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