

～ホットヨガスタジオloIve(ロイブ)～

ヒップをプリッ、ウエストをキュッ、さらに美脚効果も！？
ホットヨガとピラティスをいいとこ取り！

『もも尻ヨガティス』

2021.9.15より順次スタート



女性専用ホットヨガスタジオ「loIve（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、**ヨガといま注目のピラティス**を組み合わせ、メリハリのある美ボディを目指すエクササイズプログラム『**もも尻ヨガティス**』を2021年9月15日（水）より順次導入いたします。

「loIve（ロイブ）」は、定番のヨガはもちろん、トレンドに敏感な女性が楽しみながら運動を続けられるよう、LA発の「Beat Drum Diet」、相撲の動きを取り入れた「相撲ヨガ」など、**話題性のあるプログラムを提供**しています。

ピラティスは**アメリカのセレブや韓国の女優・K-POPアイドル**など、美意識の高い女性を中心にSNSへの投稿が増加し、**日本でもブーム**となっています。本レッスンはピラティストレンドを取り入れ、お尻を集中的に引き締めるエクササイズプログラム。日本人の骨格の特徴として、ペタンコ尻が多いと言われています。ヨガの動きで凝り固まりやすいお尻の筋肉をほぐした後、ピラティスで大殿筋や中殿筋などの大きなお尻の筋肉をしっかりと使い、**プリッと上向きの「もも尻」**だけでなく、**キュッと締まったウエスト**や引き締まった**美脚**を持ち合わせた、メリハリのある魅惑のスタイルを目指します。

クールな洋楽に合わせたワークアウトでかっこよく、そして**効果的なヒップトレーニング**が楽しめます。

＜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



- 提供開始日 : 9月15日(水) ~ ※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 : ホットスタジオ
- 強度 : ★★★
- 室温・湿度 : 38度・65%
- 期待効果 : ヒップアップ・お腹の引き締め・ボディメイク・姿勢改善

最初のヨガパートで、硬くなりやすいお尻周りの筋肉を、温めてほぐします。さらにピラティスの呼吸法や動きを組み合わせることにより、キュッと引き締め、プリッと上向きの魅力的な「もも尻」を目指します。

(概要URL) https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_momojiri-yogates

K-POPアイドルたちも夢中に！ 綺麗な人の秘訣『ピラティス』



美ボディを保つためのエクササイズ

アメリカのハリウッドセレブが取り入れたことから、国内ブームが再燃したピラティス。最近では美容大国である韓国でも、女優やK-POPアイドルが美ボディを保つために取り入れるなど、女性たちの美しさをサポートするエクササイズとしても話題に。日本でも多くのモデルが通いホットなトレンドエクササイズとして注目が集まっています。

ピラティスとは？

もともとは第一次世界大戦中に、負傷兵のリハビリとして取り入れられていました。身体への余計な負担が少なく、年齢性別を問わずに行えるのも特徴です。姿勢改善や筋肉量アップのほか、冷えやむくみ、肩こりの解消、ダイエット、自律神経の正常化、運動不足の解消といった効果が期待できます。



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://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

<ご参考情報>

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>手ぶら体験レッスン 0円!

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 (2021.5.7OPEN)**・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、札幌を本社に置く、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。

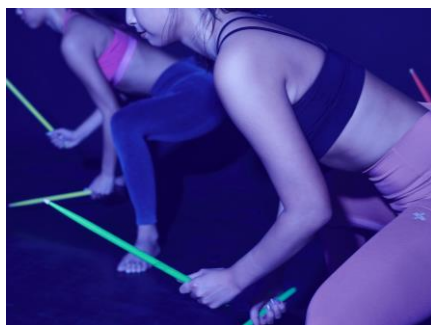


LOIVE 全国63店舗
Surf Fit Studio 7店舗
Pilates K 7店舗
(※2021年7月末時点)

<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

個別体験会も可能！ ＜トレンド暗闇フィットネスのご紹介＞



360度どこから見ても引き締めボディに！『Beat Drum Diet』

大音量の音楽に合わせて、暗闇の中でドラムスティックを激しく振る新感覚エクササイズプログラム。腕だけでなく全身でビートを打ち続ける有酸素運動と筋トレを組み合わせたエクササイズで、ストレス発散。さらに女性の悩みであるこの腕と背中シェイプアップ、そしてボディメイクを目指せます。

(レッスンPV) <https://youtu.be/ruqv5HcQbIo>



新感覚暗闇エクササイズ『Nonstop Power Running』

ブラックライトとミラーボールに照らされた暗闇とEDMを融合させた室温32℃のホットスタジオで、ノンストップで走り続ける暗闇エクササイズプログラム。有酸素運動であるランニングと、無酸素運動の筋トレを組み合わせ、全身を動かして代謝を上げることで効率的な脂肪燃焼効果が期待できます。



引き締まったくびれ、そして腹筋ダイヤを手に入れる 『腹筋MAX』

腹筋に効かせる筋トレを集中的に行うエクササイズプログラム。「腹筋ダイヤ」とも称される、ダイヤ型のくぼみが刻まれ、真ん中に程良い脂肪が集まり、脇にはくびれがある女性らしく美しい理想のボディラインを目指します。ブラックライトで演出されたスタジオ空間で、アップテンポな音楽に合わせて楽しさMAXの腹筋トレーニングをお届け。

＜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

差出人：〒060-0004 札幌市中央区北4条西5丁目1番地 アスティ45ビル2階
株式会社 LIFE CREATE マーケティング部