

～ホットヨガスタジオloIve(ロイブ)～

目覚めよ、新しいジブン！

音楽×コアトレーニング×HIITで味わう究極エクササイズ

『BEAT CORE HIIT』

限界を突破して、脂肪燃焼・お正月太り解消に！

2022年1月4日（火）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、音楽×コア（体幹）トレーニング×HIIT（高強度インターバルトレーニング）で脂肪燃焼・お正月太り解消を目指す究極のエクササイズプログラム『BEAT CORE HIIT（ビートコアヒート）』を2022年1月4日（火）より順次導入いたします。

「loIve」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。

新レッスン『BEAT CORE HIIT』は、コアトレーニングとHIITを組み合わせたプログラム。45分間の期待消費カロリーは500kcal(※)以上とレッスン単体での脂肪燃焼効果はもちろん、HIITの効果によって、一定時間のエネルギー消費量も高め、レッスン終了後も脂肪がどんどん燃える痩せ体質を目指せます。さらに温度32度のホットスタジオで、効果的な脂肪燃焼効果を引き出していきます。

※体験モニター計測数値

アップテンポな音楽にシンクロさせて行う、シンプルながらも常にコアを使った動きが特徴で、徐々に上がっていくレベルにもチャレンジし、今まで以上の達成感へと導きます。限界を突破することで2022年の新しいジブんに目覚めてみませんか？

（概要URL）https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_beat-core-hiit

<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

プログラム概要



- 提供開始日 : 1月4日(火) ~ ※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 : 45分
- スタジオ環境 : ホットスタジオ
- 強度 : ★★★★★
- 室温・湿度 : 32度・50%
- 期待効果 : 体幹強化、二の腕・腿シェイプアップ、全身の脂肪燃焼、筋力・持久力アップ、ストレス発散、マインドフルネス効果

ホットスタジオ×HIITで、自分史上最高の滝汗を実感！？ 脂肪燃焼効果を高めるメソッド



ホットスタジオ×音楽

運動強度が高いプログラムながらも、32度のホットスタジオと、アップテンポな洋楽に合わせることで没入感・集中力がアップし、楽しく身体を動かします。



コアトレーニング×HIIT

コアを常に意識したシンプルなトレーニングを繰り返しながら、徐々に難易度を上げていきます。運動不足や身体を動かすことが苦手な方でも楽しみながら、効果的に全身のシェイプアップ・脂肪燃焼を目指すことが可能です。

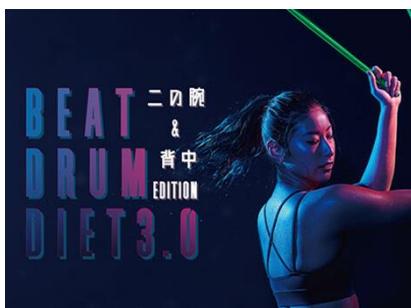
それぞれを組み合わせることで、高強度なトレーニングながらも、楽しく効果的に脂肪燃焼を目指せます。自分で決めた限界にチャレンジして、今よりもっとアップデートされた、新しい自分を見つけられます。

これだけじゃない！お正月太り解消におすすめレッスン



相撲ヨガ

日本の伝統文化「相撲」と「ヨガ」を掛け合わせたロイブオリジナルのダイエットレッスン。「相撲ヨガ」ダイエットチャレンジ企画では、1カ月で最大で体重-7.6kgやウエスト-10.2cmの成功者も！10名のチャレンジャー全員が3kg以上の減量を達成した、驚異のダイエットプログラム。



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二の腕と背中のシェイプアップ、そしてボディメイクを目指せます。

(2)



リンパデトックスヨガ

初めての方でも安心して受講できるロイブの大人気プログラム。運動不足や冷え性等で滞った血液とリンパの流れを促し、老廃物の排出機能、免疫力を高めます。さらに、多くの女性の悩みである冷え性やむくみを解消し、すっきりとした身体を手に入れていきます。

<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

■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> 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・ゆめタウン八代店・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、札幌で生まれた女性社員割合が99%の企業です。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に掲げ、カラダと心を動かすエクササイズを提供することで女性たちのウェルネスを応援しています。ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」(全国63店舗)、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)」(全国7店舗)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)」(全国7店舗)の3ブランドの女性専用ブティックスタジオの他、2021年8月に日本初チームコーチングを適用したオンラインチームダイエットサービス「BeTEAM (ビーチーム)」をローンチ。

<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