

～マシン専門ピラティススタジオ pilates K（ピラティスケー）～

Cardio×Pilates 燃やして、鍛えて、美ボディメイク 『Pilates Cardio』 スタート！

URL：https://pilates-k.jp/topics/new-lesson_pilates-cardio



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、代謝をあげて脂肪燃焼を促すダイエットプログラム『Pilates Cardio』を2022年1月4日（火）から順次導入いたします。

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。『KEEP BEAUTY～美しくあり続ける』をコンセプトに、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。

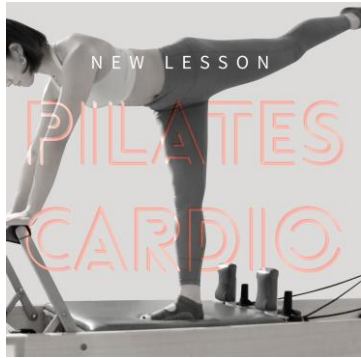
● Cardio×Pilatesで、しなやかで女性らしいボディラインへ

新レッスン『Pilates Cardio』は、カーディオとピラティスを組み合わせて、代謝を上げて脂肪燃焼を促すダイエットプログラム。背中やお尻などの大きな筋肉を使った有酸素ワークで体を温め、脂肪が燃えやすい体へと導きます。さらにピラティスの代表マシン『リフォーマー』を使い、正しく体を動かして柔軟性を高め、深層部の筋肉へとアプローチすることでしなやかで美しいボディラインを目指します。

脂肪燃焼効果を引き出す本レッスンは、お正月太り解消におすすめ。ぜひこの機会に、ピラティスで美ボディメイクを始めてみませんか？

<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

『Pilates Cardio』 概要



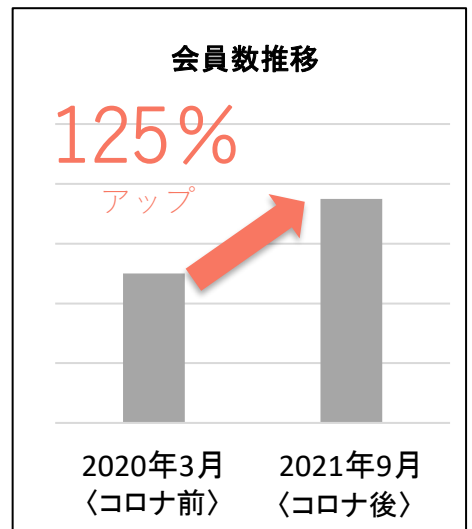
(カテゴリ)	Other
(レッスン時間)	60分
(レッスン導入)	1月4日(火)～
(導入店舗)	全店順次導入
(期待できる効果)	
・脂肪燃焼	・姿勢改善
・代謝アップ	・筋力/持久力アップ
・ダイエット効果	・冷え性改善

CardioとPilatesを組み合わせることで、代謝を上げて脂肪燃焼効果を引き出すダイエットプログラム。有酸素ワークで汗をかきながら、ピラティスで柔軟性を高め、深層部の筋力にアプローチすることで、しなやかで女性らしいボディラインを目指します。

コロナ禍で人気急上昇！入会待ち店舗続出！ 美しさのメンテナンスのために女性たちが注目するマシンピラティス

昨今のK-POPブームの中、韓国アイドルたちが、その美ボディ維持のために通っていることをSNSで投稿し、注目が高まるマシンピラティス。日本においても美容感度の高い、芸能人やモデルたちが、ピラティスインストラクターの資格をとったり、撮影前のメンテナンスのためにマシンピラティスに通っていることを告白するなど、コロナ禍で話題になりました。

コロナ禍での外出自粛などでジム通いから、オンラインフィットネスの定着など、フィットネスジム業態が苦戦をする一方で、当スタジオでは、新規入会希望が増加トレンドで、コロナ前と比較して、会員数は125%成長を遂げています。また全国7店舗展開しているスタジオも、入会制限をかけるほど、ご来店いただいています。



● なぜこれほどにも世の女性を夢中にさせるのか！？注目の秘訣をご紹介します

マシンピラティスは、マシンが身体をサポートしてくれるので、運動初心者でも正しく体を動かし、効率的にエクササイズが可能になります。また、もともと戦時中の負傷兵のリハビリのために開発されたということもあり、身体を整え、機能につなげるエクササイズといわれています。

今回は、そんな女性たちが夢中になるピラティスの注目の秘訣をpilates Kのお客様のお声からご紹介いたします！

姿勢改善

通い始めて数回で、整骨院の先生から歪みが治っているといわれました！
今まで身体が歪んでいたのですが、デスクワーク中に足を組んで座っていましたが、足も組まなくなり、姿勢改善にもつながりました。マットピラティスと違い、荷物が少なく手ぶらで行けることが気軽にいいです。(なんば店 N.Mさま 20代 歴6ヶ月)

健康維持

仕事がテレワークになってから、姿勢が気になるようになり、以前から興味があったピラティスを始めました。今では普段から自分の呼吸や歩き方へ意識を向けられるようになり、そのおかげか、ウエストのくびれや腿前の張り感に変化がみられるようになりました。(なんば店 M.Mさま 20代 歴7ヶ月)

ボディメイク

pilates Kは運動不足解消と筋肉をつけたかったので通いはじめました。通うなかで、腹筋に線がはいり、腕周りが引き締まりました。(仙台店 K.Sさま 20代 歴10ヶ月)

ダイエット

pilates Kに通って-14キロのダイエットに成功しました。(銀座店 C.Oさま 40代 歴26ヶ月)

■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

■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「Iolve（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	北海道札幌市中央区北4条西5丁目
本社所在地	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 チームコーチング事業
URL	be-lifecreate.com



LOIVE 全国63店舗
Surf Fit Studio 7店舗
Pilates K 7店舗
(※2021年11月末時点)

<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