

サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」

燃焼系ステップエクササイズ

『Step to Burn』

リズムカルステップ&筋トレで、燃えるカラダに！
2021.1.4～ START！

URL : https://surffit.jp/news/new-lesson_steptoburn/

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、2022年1月4日（火）より、ダイエットプログラム『Step to Burn』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。

■ 脂肪燃焼と気持ちの良い発汗を促し、ダイエット&ボディメイクをサポート

新レッスン「Step to Burn」は、アップテンポなリズムに合わせて全身を動かす有酸素運動と、スローペースな無酸素運動を組み合わせたSurf Fitダイエットプログラム。サーフボードを使用したステップ系有酸素運動では、アップテンポでリズムカルな全身トレーニングで脂肪燃焼効果を引き出していきます。さらにお腹・背中・お尻の大きな部位の筋トレをスローテンポで行うことで、代謝を上げ、より燃えやすいカラダを目指します。

1月は、0円で手ぶら体験が可能です。さらに初月会費が0円になるお得なキャンペーンを実施中です。ぜひこの機会に、ご友人やご家族をお誘いいただき、サーフエクササイズでHave Funな時間をお過ごしください。



<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

Step to Burn概要



- 導入店舗：全店順次導入
- 導入期間：2022年1月4日（火）～
- レッスン時間：45分
- レッスンカテゴリ：Fat Burn
- レベル：

強度 ★★★★★☆

体幹 ★★★★★☆

脂肪燃焼★★★★☆

リズムカルなステップ系有酸素運動と、スローペースな無酸素運動を組み合わせ、全身トレーニングで代謝をあげ、脂肪燃焼と気持ち良い発汗を促し、ダイエットとボディメイクをサポートします。

(URL) https://surffit.jp/news/new-lesson_steptoburn/

ダイエット&ボディメイクにおすすめ！ サーフエクササイズプログラム！

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ることにつながります。その結果、通常の地上トレーニングよりも約2.1倍の刺激が期待でき、効果的なダイエット&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。



Balance

「体幹」にフォーカスしたプログラム。通常のレッスンよりもバランス系の動きをたくさん行い、細かな体幹の筋肉に刺激を与えることで、より強い体幹をつくります。全身のバランスを調整し骨格筋肉を美しく整えます。



Power Beat Camp

カッコいい女性を目指す、SurfFit版ブートキャンププログラム。パンチやキックなどのシンプルな有酸素運動を、ビートに合わせて、脂肪燃焼&ストレス発散！



Sun Energy Yoga

初心者向けのサーフヨガプログラム。夏の海のロケーションをイメージしながら、太陽の輝き、音楽、自分の身体をたっぷり感じヨガのフロートレーニング。汗をたっぷりとかいてリフレッシュ。

<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、マスク着用必須
- 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。「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)」、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。

(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

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

展開ブランド ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」全国63店舗
サーフエクササイズ専用スタジオ「Surf Fit (サーフフィット)」全国7店舗
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
オンラインダイエットサービス「BeTEAM (ビーチーム)」

※2021年11月末時点

URL be-lifecreate.com



<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