

サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」

体幹トレーニングの常識をアップデート！

『PRE SURF』

サーフエクササイズで、軸のあるブレない身体へ
2022.4.1～ 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、2022年4月1日（金）より、体幹を鍛えるための基礎を学ぶトレーニングプログラム『PRE SURF』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、非日常的な空間で気持ち良く汗をかけるフィットネススタジオ。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ラインへと導きます。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、ボディメイクを目指します。

※下河内 洋平、サーフボード上でのエクササイズが体幹筋群の筋活動量に及ぼす影響

■効果的に体幹を鍛え、軸のあるブレない身体づくりを目指す

新レッスン「PRE SURF」は、サーフエクササイズで体幹をより効果的に鍛えるための、身体の使い方を学ぶトレーニングプログラム。不安定なサーフボードの揺れを活用した、体幹筋を刺激しながらのトレーニングで、筋力バランスを整え強化することで、軸のある身体へと導きます。身体の使い方を基礎から実践することで、より高いボディメイク効果を引き出します。

（概要URL） https://surffit.jp/news/new-lesson_pre-surf/

<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）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

PRE SURF概要



- 導入店舗：全店（※Surf Fit栄店を除く）
- 導入期間：2022年4月1日（金）
- レッスン時間：45分
- レッスンカテゴリ：STANDARD
- レベル：強度 ★★☆☆☆
体幹 ★★☆☆☆
脂肪燃焼 ★★☆☆☆

運動習慣がない方、Surf Fitが初めての方にはもちろん、より効果的なサーフエクササイズをしたい方におすすめのトレーニングプログラム。一つ一つの動作を基礎から学び、体幹筋を整え、強化することで、軸のあるブレない身体を目指します。

キツイイメージがある体幹トレーニングも、Surf FitでHAVE FUNな時間に。

揺れるボードで、エクササイズ効果が最大2.1倍に！ サーフエクササイズの理論とは？

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。Surf Fitオリジナル機材は、サーフボードの下にバランスボールを設置し、前後左右に動く、海面のような不安定な状態を作り出します。



不安定な揺れが、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/>

<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

※2022年3月末で栄店は閉店いたします。

<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

事業内容 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)」

※2022年2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）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

新生活がスタート！ 新しい事始めに楽しく続けられる “新感覚エクササイズ”をご紹介します

新しいことを始めるにはぴったりの季節。特に健康やダイエットのための運動習慣は、外出控えやリモートワークで在宅時間が長期化に伴い、関心が高まっています。ホットヨガスタジオロイブから、運動初心者にも、一度フィットネス通いが挫折した方にもおすすめの、新感覚エクササイズをご紹介します。

二の腕、背中たるみにアプローチ！ メディアで話題の、アメリカ・LA発の暗闇エクササイズ“Beat Drum Diet 3.0”



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。

(PV) <https://youtu.be/ruqy5HcQbIo>



フィットネスの本場、アメリカ・LAやNYでのワークショップも話題に！ 伝統文化「相撲」と「ヨガ」を掛け合わせた究極のダイエットメソッド “相撲ヨガ”



四股や仕切りの型などの相撲特有の動きで、体幹や下半身を鍛えながら、ヨガの呼吸を取り入れることで、痩せやすいカラダづくりと、高い脂肪燃焼効果を期待できます。ロイブ会員10名が参加した「相撲ヨガ」ダイエットチャレンジ企画では、最大で体重-7.6kgやウエスト-10.2cmの成功者も！チャレンジャー全員が3kg以上の減量を達成した、驚異のロイブオリジナルダイエットプログラム。

(概要) <https://www.hotyoga-loive.com/special/sumo-yoga/>



メディアでも多くの著名人にチャレンジしていただきました。キツイ動きで筋肉がプルプル震えますが、ロイブのインストラクターがしっかりとサポートします！次のチャレンジャーをお待ちしています。

ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」

「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、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> トライアル料金0円実施中！

ご予約 <https://www.hotyoga-loive.com>



<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)
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com