

グラグラ揺れるサーフボードの上で、楽しく美ボディを目指す！  
アメリカからやってきた「Surf Fit Studio」が  
**丸井吉祥寺にて  
POPUPイベントを開催**

2022年5月20日（金）～22日（日）



女性専用フィットネス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、2022年5月20日（金）～5月22日（日）までの期間限定で、丸井吉祥寺店にて「Surf Fit（サーフフィット）」を体験できるポップアップイベントを開催いたします。

Surf Fit Studioは、2016年に日本に上陸したフィットネススタジオです。西海岸をイメージした内装と真夏のビーチのような室温は、都会の真ん中でサーフトリップした気分になります。そして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は、陸上の運動より最大2.1倍※の運動効果を引き出すとの実験結果もあります。楽しみながら全身のシェイプアップを目指す女性が集まるスタジオです。 ※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

本イベントでは、吉祥寺へお買い物やお出掛けにいらした方に、気軽にSurf Fitを体験いただくブースをご用意しました。インストラクターがサポートし、運動不足の方向けの「揺れるボードの上に立つチャレンジ」からもっとチャレンジしたい方向けの「難易度が高いポーズ」までお楽しみいただけます。

夏までにキュッと引き締まったウエストをイメージしながら、お買い物を楽しみませんか？

<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

## ポップアップイベント概要



■期間：2022年5月20日（金）～5月22日（日）

■時間：10：00～18：00

■場所：東京都武蔵野市吉祥寺南町1丁目7-1

■内容：

Surf Fitオリジナル機材を設置し、お気軽に体験していただけます。

運動習慣がない方、サーフエクササイズが初めての方も大歓迎。インストラクターがついているので乗り方や身体の使い方などもレクチャーします。Surf FitでHAVE FUNな時間をお楽しみください。

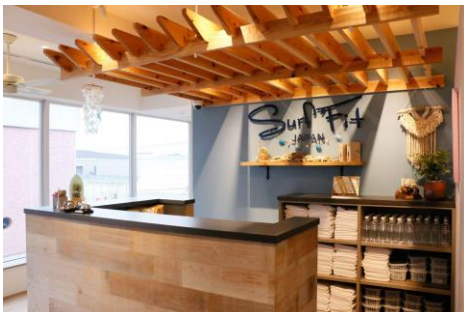
### 揺れるボード効果で、エクササイズ効果が最大2.1倍に！ サーフエクササイズの理論とは？

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。



### <店舗情報> Surf Fit Studio吉祥寺店



■住所：東京都武蔵野市吉祥寺南町  
1丁目7-7 KICHIJOJI3階 HULIC&New

■営業時間：定休日月曜

火・水・金 10:00～22:00

木 17:00～22:00、土 10:00～19:00

日 10:00～16:30

■料金：マンスリー4メンバー 税込¥13,420～

■体験：500円手ぶら体験実施中

<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

## 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エクササイズ。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6店舗：銀座店、渋谷店、池袋店、吉祥寺店、梅田店、神戸三宮店

## 株式会社 LIFE CREATE ( <https://be-lifecreate.com/> )

女性社員割合が99%の企業。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に、女性が活躍する場を創ることに全社を上げて取り組んでいます。

「Forbes JAPAN WOMEN AWARD」を3年連続受賞。

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6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4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