

～ホットヨガスタジオIoIve（ロイブ）～

たった3分で、ゆがみのない身体を目指す
運動嫌いさんでも簡単にできる健康プログラム

『ボールでゆるめてゆがみとりヨガ』

2022年7月14日（木）より順次スタート

概要URL : https://www.hotyoga-loive.com/information/renewal-lesson_ball-de-yurumeteyugamitori-yoga



女性専用ホットヨガスタジオ「IoIve（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、**フィットネスボールを使いながら硬くなった関節をゆるめて、ゆがみ改善を目指す**健康プログラム『ボールでゆるめてゆがみとりヨガ』を2022年7月14日（木）より順次導入いたします。

「IoIve（ロイブ）」は、「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です。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。女性専用スタジオだからこそ、忙しい現代女性に寄り添った企画を発信しています。

新レッスン『ボールでゆるめてゆがみとりヨガ』は、フィットネスボールの柔らかさを利用し、硬くなった関節をゆるめて、ゆがみ改善を目指すプログラム。2014年にレッスンを導入後、アフターコロナの身体のメンテナンスニーズにお応えできるよう、リニューアルいたしました。長期化した外出自粛期間や在宅勤務の中で、運動不足が原因で筋力がアンバランスになり、骨が傾いて身体が歪みやすくなります。

本プログラムでは、ロイブオリジナルメソッドで、**筋肉や骨を正しく動かし、ゆがみのない本来の身体へと導きます**。足の長さが変わったり、肩回りが軽くなる感覚に驚くかもしれません。コロナ渦で身体に不調を感じていたら、ぜひ体験してみてください。

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社LIFE CREATE 「IoIve(ロイブ)」 広報：田中（携帯：070-1536-6519）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

『ボールでゆるめてゆがみとりヨガ』概要



- 提供開始日：7月14日（木）～
※導入有無は店舗によって異なります
- ジャンル：健康プログラム
- レッスン時間：60分
- スタジオ環境：ホットスタジオ
- 強度：★★
- 室温・湿度：38度・65%
- 期待効果：歪み改善・心身のリラックス・血行促進・肩こり解消
関節機能改善・自律神経調整

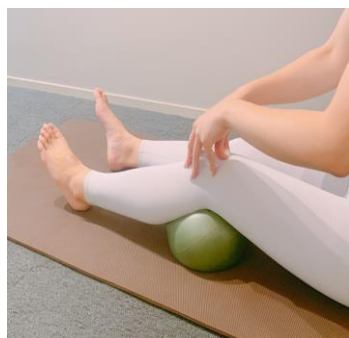
ゆるめることで、こんなにも身体が変化する！？



（左）【ゆるめる前】
両足の長さは同じで
少し内向きになっている

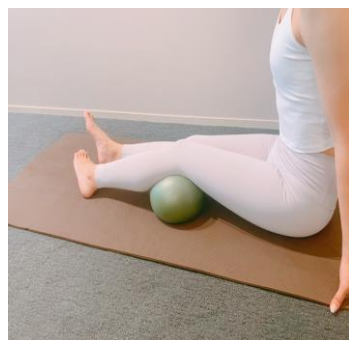
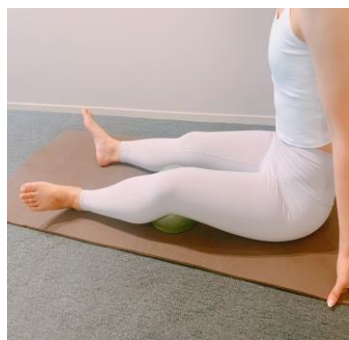
（右）【ゆるめた後】
ゆるめた左脚の方が長く
まっすぐに伸びている

3分でできる！？簡単おうちでゆるめてゆがみとりヨガに挑戦



【STEP①】

左膝の下に、フィットネスボールを入れます。脚の力はなるべく抜いておきましょう。
両手の指先を立てて膝上に乗せ、できるだけ細かくボールをバウンドさせるように指先を動かします。



【STEP②】

両手を床に置き、左脚の付け根から左右にゆっくり3～5回揺らします。

STEP①とSTEP②を3セットずつ繰り返します。

関節を細かく動かしゆるめることで、関節内の神経が活性化し、筋肉の可動域を広げ、健やかな身体づくりを目指します。

＜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

ご参考情報

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」やロイブ独自開発のダイエットプログラム「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> 手ぶらトライアル料金0円実施中！

https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/

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

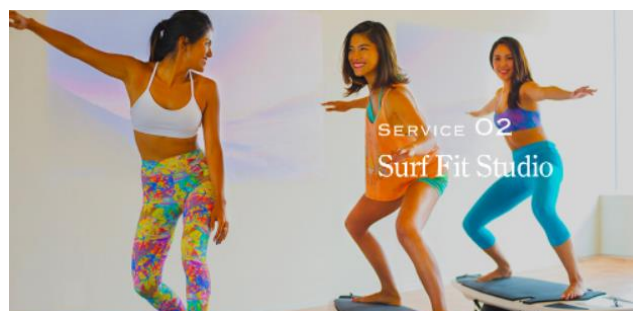
「人生を、愛そう。」を合言葉に、札幌で生まれた、女性社員割合が99%の企業です。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に掲げ、カラダと心を動かすエクササイズを提供することで女性たちのウェルネスを応援しています。

会社名 株式会社 LIFE CREATE
(ライフクリエイト)

代表者 前川 彩香

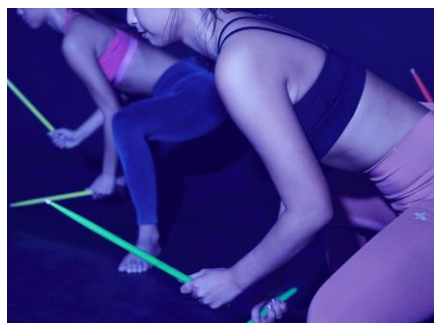
本社所在地 北海道札幌市中央区北4条西5丁目
アスティ45ビル2F

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
※2022年5月末時点



ドラマでも話題の『ヨガ』は、どんどん進化している！？ 新感覚暗闇エクササイズで、人目を気にせずストレスも発散！

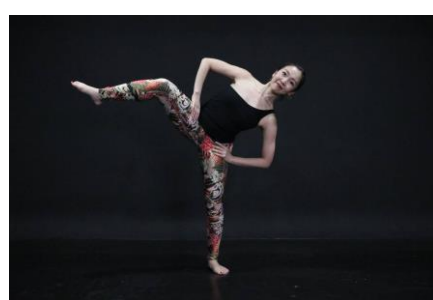
『ヨガ』は趣味や習い事として常に上位に並び、もうすでに通っている方も多いはず。ロイブでは、アフターコロナに向けて、運動不足解消やダイエットニーズに応えるべく、暗闇の中で行う進化系ヨガエクササイズをご紹介します。



360度どこから見ても引き締めボディに！『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。

(レッスンPV) <https://youtu.be/ruqv5HcQbIo>



「ヨガ×相撲」で究極のダイエットプログラム『相撲ヨガ』

四股や仕切りの型などの相撲特有の動きで、体幹やお尻、太もも、ふくらはぎなどの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引き出します。

下半身の大きな筋肉を使うことで、基礎代謝をアップさせて、健康的なダイエットへと導きます。

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

ピラティス×ヨガでメリハリのある美ボディへ

『もも尻ヨガティス』

※こちらは暗闇エクササイズではありません

ピラティストrendを取り入れ、お尻を集中的に引き締めるエクササイズプログラム。ヨガの動きで凝り固まりやすいお尻の筋肉をほぐした後、ピラティスで大きなお尻の筋肉をしっかりと使い、プリッと上向きの「もも尻」だけでなく、キュッと締まったウエストや引き締まった美脚を持ち合わせた、メリハリのある魅惑のスタイルを目指します。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社LIFE CREATE loIve広報：田中（携帯：070 1536 6519）

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

〒060-0004 札幌市中央区北4条西5丁目1番地 アスティ45 2階

(株)LIFE CREATE マーケティング部