

～ホットヨガスタジオIoIve（ロイブ）～

カンフーで楽しくストレス発散&痩せチャイナ！ 強くてキレイな女性を目指す、ダイエットプログラム 『カンフーダイエット』

2023年7月13日（木）より順次スタート

プログラムPV : <https://youtube.com/shorts/wLG994bSI-E?feature=share>



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、カンフーや太極拳のメソッドを取り入れた、ロイブオリジナルダイエットプログラム『カンフーダイエット』を2023年7月13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『カンフーダイエット』は、カンフーや太極拳などの中国武術をベースにした、ロイブオリジナルダイエットプログラム。太極拳のゆったりとした動作と呼吸で筋肉をほぐし、素早い動作と下半身の大きな筋肉を使うカンフーの動作で、脂肪が燃えやすい身体を目指します。

カンフー気分を高める音楽と共に、拳術やキックに合わせて「ハッ！」と力強く声を出して、楽しくストレス発散。夏に向けて、ムダのない身体へカンフー修行！引き締まった体を目指しチャイナ☆

＜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

『カンフーダイエット』概要



- 提供日：7月15日（木）～10月31日（火）
※導入日は店舗によって異なります
- ジャンル：ダイエットプログラム
- 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%

プログラム概要：https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_kung-fu-diet

『カンフーダイエット』で燃えよ、脂肪！ 3STEPで修行を積んで、引き締まった身体を目指す



<STEP1 太極拳ほぐし>

ゆっくりとした動作で関節を緩ませながら動く太極拳の動作は、ストレッチだけでなく、呼吸を深め、集中力を鍛えます。次のステップで、正しく効果的に身体を使えるよう、軸を安定させます。



<STEP2 修行パート>

最後のカンフーパートで身体を安定させるために、インナーマッスルを鍛えます。お腹や下半身、また拳を前に出すときに必要な背中や肩を鍛え、体を瞬発的に動かす修行を行います。



<STEP3 カンフーパート>

太ももやお尻などの下半身の筋肉を使った拳術やキックなどのカンフーの素早い動作に合わせて息を吐くことで、全身の引き締めを目指します。カンフー気分を盛り上げる音楽に合わせて、映画の主人公になった気分で楽しくストレス発散。

<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

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！全国62店舗
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62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5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16店舗
グループパーソナルジム「REDY'S GYM (レディーズジム)」
※店舗数は2023年5月末時点

