

第3次ピラティスブーム、日本到来!?

全米で流行のリフォーマーピラティスのグループレッスンが日本にも本格上陸!

pilates-K、9月29日(土) 銀座にGRAND OPEN!



LA発の新感覚エクササイズ「Surf Fit Studio (サーフ・フィット・スタジオ)」やホットヨガスタジオ「love (ロイブ)」を運営する株式会社LIFE CREATE (本社札幌市、代表取締役社長 前川彩香、<http://belifecreate.com/>)は、来る9月29日(土)に女性専用のリフォーマーピラティス専門スタジオ「pilates-K (ピラティス・ケー)」を銀座1丁目にオープンいたします。

日本では数少ないリフォーマーピラティス専門スタジオで、スタジオ内には30台ものリフォーマーを設置、音楽に合わせてグループレッスンを行う最先端のピラティス・スタジオです。ピラティス＝「地味・きつい」のイメージを完全に払拭するカジュアルかつお洒落なスタジオで、音楽に合わせて無理なくボディメイクを楽しめます。スタジオはアメリカ西海岸のブティックスタジオをイメージさせる、グレーを基調とした大人シンプルな内装。銀座に通う大人の女性のライフスタイルにマッチする空間です。

米国では既にひと足早く、セレブリティなどボディメイクに敏感な女性たちの間でブームを巻き起こしているピラティス。ここ日本では、pilates-Kが日本のピラティスブーム再燃の火付け役となります。これまではプライベートレッスン等、高価格で敷居の高かったリフォーマーピラティスが手頃な価格で楽しめるようになります。ぜひ「pilates-K」のレッスンをご体験ください。

※取材、ロケハン可能です。ご希望の方は下記連絡先までお気軽に連絡を頂けますと幸いです。

オフィシャル画像アーカイブ↓

<https://www.dropbox.com/sh/cbw0kpcsh57xs3r/AACGP5EyUKjiDEKij41ohC02a?dl=0>

<本件に関するお問い合わせ先>

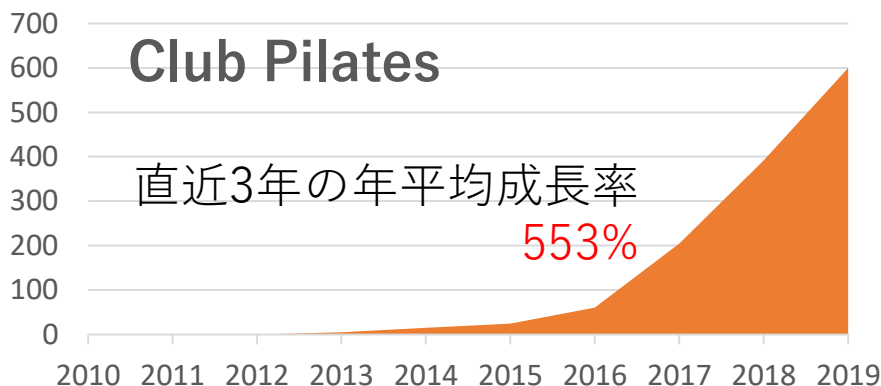
株式会社LIFE CREATE 広報担当：滝、岩崎

TEL : 011-251-1450 FAX : 011-251-1455 Mail : taki@be-lifecreate.com
(担当者携帯 : 080-9608-2337)

🔍 なぜ今、ピラティスなのか？

現在、全世界で年間で1700万人がピラティスをしており、800万回以上のクラスが開催されている！ ※出典 entrepreneur

代表的なピラティススタジオの推移



Club Pilates : 米国で最大規模、既に38の州とカナダにて750以上のロケーションでフランチャイズ契約締結済み。現時点で米国やカナダなどで392店舗ネットワークを持っている。2018年末までにグローバルで**600店舗**展開予定。

BASI
世界で
1000拠点



世界30カ国以上
ピラティスの
普及に貢献

BASI Pilates : 自社スタジオ運営だけでなく、業界のスタンダード構築、インストラクター育成プログラムがあり、そのピラティスインストラクター養成コースは世界中でその質の高さが認められて、現在では**世界30カ国**以上、**650**以上のロケーションで開催されており、自社運営のスタジオ、提携スタジオおよび養成したインストラクターが務めるスタジオを含めると、30カ国以上で**1000**以上のスタジオになる。

The Bar Method : 117店舗

Yoga Works : 米国内で60以上の拠点

ー 上記以外では、米国各州や都市で個別のスタジオが散在している模様
例：ロスアンゼルス市では「In a town like Los Angeles—where there’s basically a Pilates studio in every strip mall (和訳：ちょっとしたショッピングモールには必ずと言っていいほどあるピラティスのスタジオがあるロスアンゼルス市のような街)」と記載されている。

(出典 <https://www.wellandgood.com/good-sweat/biggest-fitness-studio-los-angeles/>)



なかでも昨今のトレンドは、リフォーマーをつかったピラティスが人気を博している。

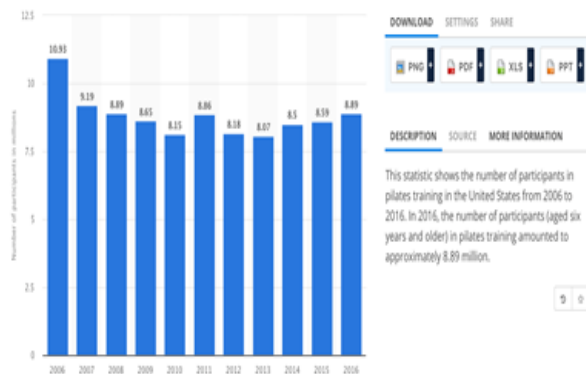
◆全米のピラティスを行っている人口

◆ピラティスを行う頻度

第3次ブームの兆し

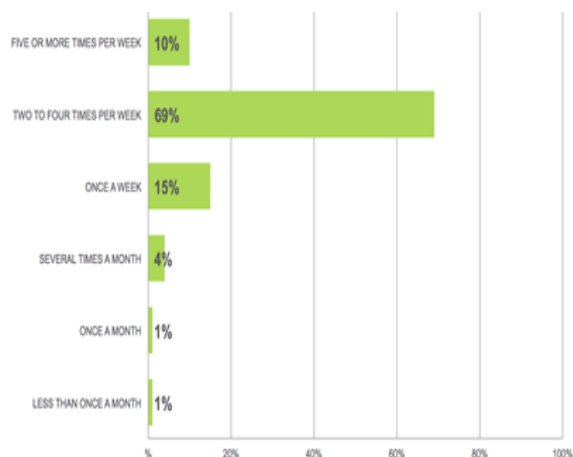
- 2016年で889万人

Number of participants in pilates training in the United States from 2006 to 2016 (in millions)*



ピラティスが生活習慣に

-ピラティス人口の69%が週2~4回に実施



🔍 ハリウッドセレブやプロアスリートも絶賛！

今やミランダ・カーやレディガガがInstagramにトレーニング中の動画を度々投稿するなど、スタイルキープのために日常的に取り入れられているのがピラティス。セレブだけでなくプロアスリートのイチローや、サッカーイタリアリーグのA.C.ミランは、チームのトレーニングにピラティスを取り入れています。それほどピラティスを実践することによって得られる効果が注目されています。

🔍 ピラティスとは？

ピラティスは、ドイツ人従軍看護士のジョセフ・H・ピラティス氏が、リハビリを目的として開発したフィットネスプログラム。

ピラティス氏は、自身の虚弱体質を改善しようと努力し、自身の経験をもとに新しいフィットネスプログラムを開発したのがピラティスの始まりとなる。

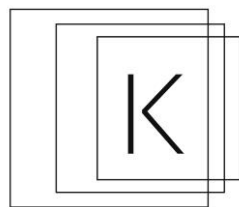
ピラティスエクササイズは筋トレや、大きな力を出す為の筋肉を使うよりも、姿勢の位置や関節のポジショニングのための筋肉、深層筋を鍛えるのがメインのため、健康を維持することができ、老若男女問わず始められるエクササイズです。

リフォーマーを使うことで、歪みを更に確認し、負荷をかける事によって強度を増したり、補助的な役割にもなります。安全にかつ効果的に、ボディメイクができ、ピラティスの胸式呼吸によって交感神経に働きかけることで頭や身体を活性化させる効果を持ちます。

🔍 ピラティスで得られる効果は？

身体の内側、特に深層部にある、細く、長く、小さい筋肉（インナーマッスル）に焦点を当て鍛えていくことで、持久力のある筋肉が鍛えられ、ケガをしにくくなり、しなやかな身体を作ることができる。姿勢改善、ボディメイク、自律神経を整えるなど、健康維持のために最適です。

Pilates-K 店舗情報



pilates

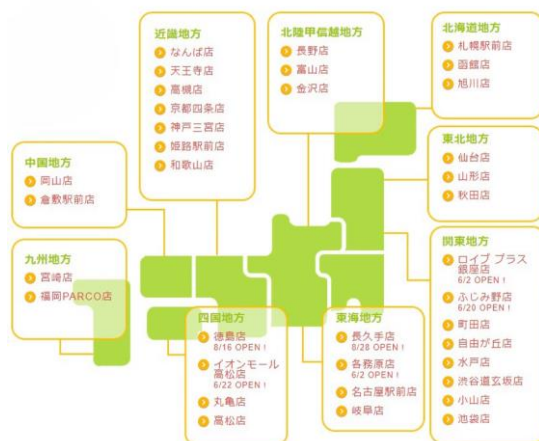
pilates-K 銀座店



住 所 東京都中央区銀座一丁目6-10上ービルディング7F
ア ク セ ス 有楽町線銀座一丁目駅より徒歩1分
営 業 時 間 火～金 10:00～22:00/土日祝 10:00～20:00
料 金 マンスリー4メンバー 11,800円(税抜)～
マンスリーフルンバー14,300円(税抜)～
マンスリーデイメンバー12,800円(税抜)～
URL <https://www.pilates-k.jp/>
カスタマーサポート 0570-050-0055

株式会社LIFECREATE企業情報

株式会社ライフクリエイトは、「わたしを好きになるスタジオ」をコンセプトとしたホットヨガスタジオ「loIve(ロイブ)」、サーフエクササイズ「Surf Fit Studio」全国に展開しています。ホットヨガ事業においては、所属する180名超のインストラクター全員が220時間を超える専門的なヨガ研修プログラムを修了しており、スタジオ利用者への丁寧なアライメントや20を超える豊富なプログラム数が支持され、創業10年にして累計会員数77,000人を突破。飛躍的な成長を収めています。



会社名 株式会社 LIFE CREATE
(ライフクリエイト)
代表者 前川 彩香
資本金 1300万円
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 ホットヨガ事業
サーフエクササイズ事業
ピラティス事業
URL be-lifecreate.com



Surf Fit
JAPAN

LOIVE 全国37店舗
Surf Fit Studio 都内2店舗 関西1店舗

<本件に関するお問い合わせ先>
株式会社LIFE CREATE 広報担当：滝、岩崎
TEL：011-251-1450 FAX：011-251-1455 Mail：taki@be-lifecreate.com
(担当者携帯：080-9608-2337)