

～ホットヨガスタジオloIve（ロイブ）～

大人女子のマストトレンド #ピラティス
筋膜リリースをプラスして、すっきりとしたカラダを目指す

『美ボディフローピラティス』

2022年9月16日（金）より順次スタート

概要URL : https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_beauty-body-flow-pilates

2022.09.16 START



女性専用ホットヨガスタジオ「loIve（ロイブ）」を運営する株式会社LIFECREATE（本社：北海道札幌市、代表取締役：前川彩香）は、**筋膜リリース×ピラティス**で、**美ボディを目指す**プログラム『美ボディフローピラティス』を2022年9月16日（金）より順次導入いたします。

「loIve（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『美ボディフローピラティス』は、リフレックスボールを使い凝り固まった筋膜をゆるめることで、関節の可動域を広げ、本来の身体の使い方を取り戻します。温度38度、湿度65%の温かい環境で行うことで、さらに身体がほぐれていきます。動きやすくなった状態で、カラダをパーツ毎にわけてポジションを微調整しながら、的確にトレーニングをします。

「ピラティス＝動きが地味、キツイ」といったイメージを払拭し、ゆったりとした音楽に合わせながら流れるように動くことで、運動が苦手な方や、柔軟性が心配な方でも心地よくピラティスを体験できます。

猛暑で在宅時間が多くなり、運動不足を感じている方はぜひこの機会に気持ちの良い汗をかいて、カラダもココロもすっきりする体験を味わってみてください。

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

『美ボディフローピラティス』概要



- 提供開始日：9月16日（金）～
※導入有無は店舗によって異なります
- ジャンル：エクササイズプログラム
- 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：ボディメイク・シェイプアップ・体幹強化
ダイエット・ストレス発散

綺麗になりたい女性がこぞって注目するピラティス×筋膜リリースで美ボディを引き出す



筋膜リリースとは？

筋膜とは筋肉を包む膜のことで、ウェットスーツのように身体全体に張り巡らされています。長時間のデスクワーク作業や、水分不足、ストレスなどで筋膜同士が癒着してしまい、筋肉自体の動きを阻害します。筋膜をゆるめることにより、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を広げます。

ピラティスとは？

もともとは第一次世界大戦中に、負傷兵のリハビリとして取り入れられていました。身体への余計な負担が少なく、年齢性別を問わずに行えるのも特徴です。

体幹を使いながら全身を動かしていくため、姿勢改善も目指せます。



筋膜リリースで凝り固まった筋膜がゆるむことで、関節の可動域が広がり、本来の機能を取り戻すことができます。筋肉の制限がなくなることで、骨格も本来の位置で正しく動かすことができ、より効果的なボディメイクを目指せます。

<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9店舗
※2022年7月末時点

