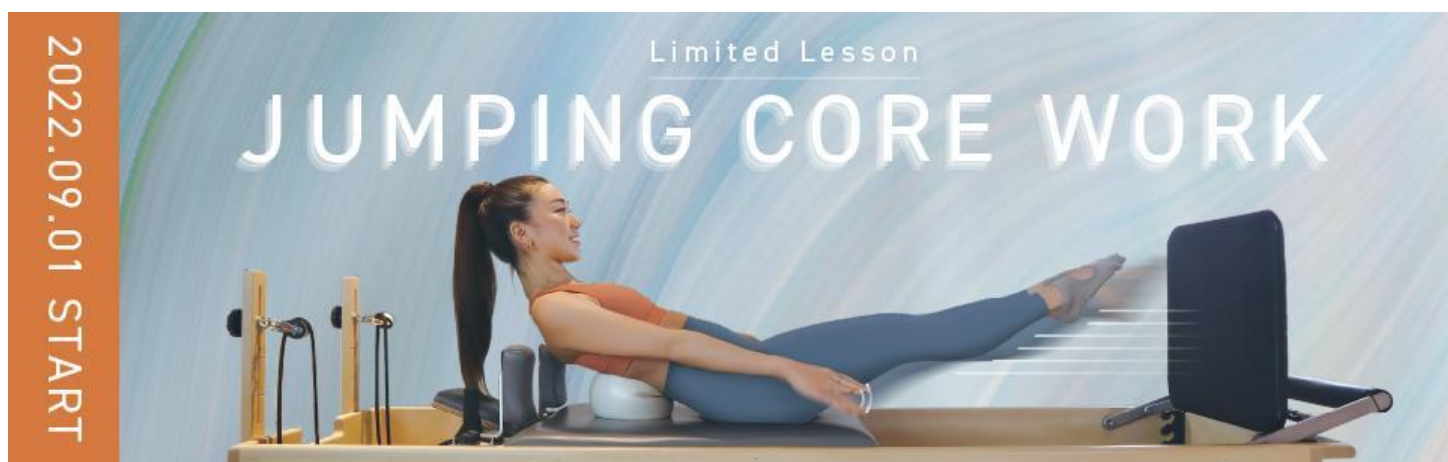


～マシン専門ピラティススタジオ pilates K（ピラティスケー）～

夏太りで崩れたボディラインを整える！
ゲーム感覚で楽しくマシンピラティスにチャレンジ
NEW LESSON 『Jumping Core Work』

2022年9月1日（木）から順次導入

URL : https://pilates-k.jp/topics/new-lesson_jumping-core-work



マシン専門ピラティススタジオ pilates K（ピラティス ケー）を運営する株式会社 LIFE CREATE(本社：北海道札幌市中央区、代表取締役：前川 彩香)は、ジャンプボードやバランスディスクを使用し、ゲーム感覚でチャレンジを楽しむプログラム『**Jumping Core Work**』を2022年9月1日（木）から順次導入※いたします。

※天王寺店、大宮店を除く

pilates Kは、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、音楽にあわせたグループレッスンを楽しめるマシン専用ピラティススタジオです。

『KEEP BEAUTY～美しくあり続ける』をコンセプトに、ピラティスの専用マシン「リフォーマー」を使ったレッスンで、正しく身体を動かし、効果的なボディメイクを目指します。

● **内側からの引き締めと姿勢の安定性を高め、より輝いた自分へ**

ジャンプボードやバランスディスクを使用し、飛び跳ねるようなアクティブな動きやバランス感覚を使うなどの様々な動きにチャレンジする本プログラムは、マシンピラティスを遊ぶように楽しめます。ツールを使用することで、よりコアを使う意識が高まり、通常のマシンだけを使ったレッスンだけでは得られないインナーマッスルへのアプローチが可能です。

猛暑が続く、在宅時間が増えることで運動する機会が少なくなり、ボディラインの崩れなどの夏太りを感じている方におすすめです。マシンピラティスは、マシンが身体をサポートしてくれるので、運動初心者でも正しく身体を動かし、しなやかで女性らしいボディラインへと導きます。

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社LIFE CREATE 「pilates K（ピラティスケー）」
広報：田中（携帯：070 1536 6519）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

『Jumping Core Work』概要



- (レッスン導入) 9月1日(木)～
(導入店舗) 順次導入 ※天王寺店、大宮店を除く
(カテゴリ) Other
(レッスン時間) 60分
(強度) ★★★
(期待できる効果)
・姿勢改善
・代謝アップ
・ダイエット効果
・脂肪燃焼

年齢問わず、世の女性を夢中にさせるマシンピラティス その注目の秘訣をご紹介します！

昨今のK-POPブームの中、韓国アイドルたちが、美ボディ維持のために通っていることをSNSで投稿し、注目が高まるマシンピラティス。日本においても美容感覚の高い芸能人やモデルたちが、ピラティスインストラクターの資格をとったり、撮影前のメンテナンスのためにマシンピラティスに通っていることを告白するなど、コロナ禍で話題になりました。

マシンピラティスは、マシンが身体をサポートしてくれるので、運動初心者でも正しく体を動かし、効率的にエクササイズが可能になります。

今回は、そんな女性たちが夢中になるピラティスの注目の秘訣をpilates Kのお客様のお声からご紹介します！



(PV) <https://youtu.be/s0wPUhwielc>

姿勢改善

通い始めて数回で、整骨院の先生から歪みが治っていると言われました！
今まで身体が歪んでいたもので、デスクワーク中に足を組んで座っていましたが、足も組まなくなり、姿勢改善にもつながりました。マットピラティスと違い、荷物が少なく手ぶらで行けることが気軽にいいです。(なんば店 N.Mさま 20代 歴6ヶ月)

健康維持

仕事がテレワークになってから、姿勢が気になるようになり、以前から興味があったピラティスを始めました。
今では普段から自分の呼吸や歩き方へ意識を向けられるようになり、そのおかげか、ウエストのくびれや腿前の張り感に変化がみられるようになりました。(なんば店 M.Mさま 20代 歴7ヶ月)

ボディメイク

pilates Kは運動不足解消と筋肉をつけたかったので通いはじめました。通うなかで、腹筋に線が入り、腕周りが引き締まりました。(仙台店 K.Sさま 20代 歴10ヶ月)

ダイエット

pilates Kに通って-14キロのダイエットに成功しました。(銀座店 C.Oさま 40代 歴2年2か月)

■pilates K (<https://pilates-k.jp/>)

30歳からの本気ボディメイクをコンセプトに、ボディメイクに特化したマシンピラティススタジオ。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。マシン専門のグループでのピラティススタジオとしては店舗数日本NO.1。プライベートレッスン等、高価格で敷居が高かったマシンピラティスを手軽な価格で楽しめます。



【店舗一覧】全9店舗：

銀座店・池袋店・なんば店・NU茶屋町店（梅田）・仙台PARCO2店・神戸三宮店・広島店・大宮店・天王寺店

＜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

