

～ホットヨガスタジオIoIve（ロイブ）～

そんなバナナ！ 80年代リバイバルブームがフィットネスにも到来!?  
ホットヨガ×エアロビクスで、楽しくシェイプアップを目指す新感覚ダイエットプログラム

## 『エアロビヨガ』

2022年12月10日（土）より順次スタート

プログラムPV : <https://youtube.com/shorts/awSV0S7zkGQ?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、懐かしくも新しい80年代ヒットチャートにノリながら、楽しくシェイプアップを目指すヨガ×エアロビクスの新感覚ダイエットプログラム『エアロビヨガ』を2022年12月10日（土）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。

昨今、音楽・ファッション・メイクなどで再注目されている**80年代カルチャーを取り入れた新レックス『エアロビヨガ』**は、80年代に日本で大ブームとなった「エアロビクス」とホットヨガを組み合わせた新感覚ダイエットプログラム。懐かしくも新しい80年代洋楽ヒットチャートにあわせながらエネルギーに体を動かし、爽快感と達成感を味わう時間をお楽しみいただけます。

本プログラムでは、温度32度・湿度50%のホット環境で行われるホットヨガと、ストレッチや筋トレ要素も含んだ有酸素運動の「エアロビクス」を組み合わせることで、体を動かすことが苦手な方でも楽しみながら、シェイプアップや脂肪燃焼をサポートします。**冬太りやお正月太り解消におすすめのプログラム**をぜひスタジオでお楽しみください。

<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

## 『エアロビヨガ』概要



- 提供開始日：12月10日（土）～  
※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：32度・50%

プログラム概要：[https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson\\_aerobi-yoga](https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_aerobi-yoga)

幅広い世代の心を掴んで離さない「80年代リバイバル」がマブい！  
80年代に大ブームの『エアロビクス』と、『ホットヨガ』でお正月太り解消を目指す



### <エアロビクスとは>

エアロビクスは、アメリカから、健康体づくりのための運動プログラムの一つとして日本に広がりました。音楽に合わせてエクササイズを行う有酸素運動のことで、左右前後の移動やジャンプ、ランニングなどの動きをリズムに合わせて行います。ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、無理なく継続的な運動ができると幅広い年代に好まれています。

### <エアロビクス×ホットヨガの効果>

ヨガのポーズやフローと、エアロビクスのステップなどの全身を動かすダイナミックな動きを組み合わせることにより、呼吸を深め、全身の筋力を働かせて効率的な脂肪燃焼効果へと導きます。

温度32度・湿度50%のホット環境で、リズムよく全身を動かして汗を流し、リフレッシュ効果や爽快感を味わえます。



## SNS企画 #ロイブエアロビチャレンジ 年末年始の冬太りをお家で解消！

新レッスン『エアロビヨガ』の導入に合わせて、冬太り解消を目指すための自宅でできるエアロビクストレーニングを、ホットヨガスタジオロイブ公式TikTokにて配信いたします。『エアロビヨガ』に出てくる動きをSNSで流行の楽曲に乗せて、インストラクターと一緒に楽しくエクササイズできるような内容になっています。年末年始のおうち時間で、ぜひ冬太り解消を目指しましょう。

- 配信期間：2022年12月29日（木）～2023年1月7日（土）
- 公式TikTokアカウント：[https://www.tiktok.com/@hotyoga\\_loive](https://www.tiktok.com/@hotyoga_loive)

<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。



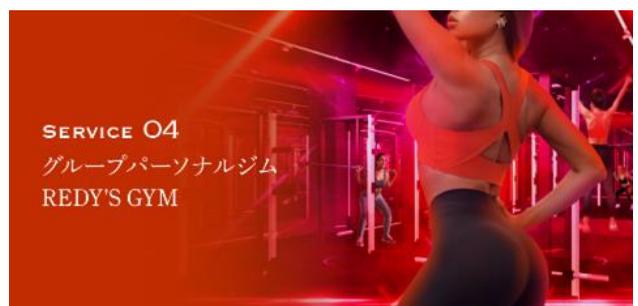
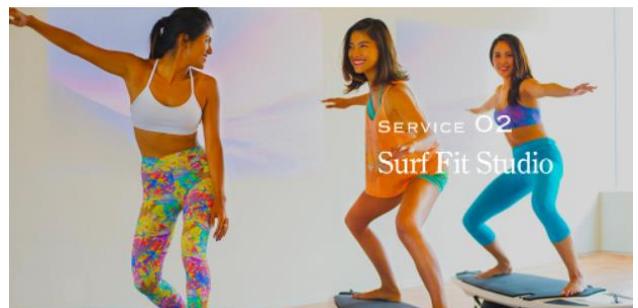
<体験レッスン> 手ぶらトライアル料金0円実施中！

[https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019\\_06/](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11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2022年11月末時点



# 2023年注目キーワードは“ボディハック”

## 女性たちのボディハック&ダイエットを実現する ネクストトレンドスポットのご紹介

2023年はより活動的に。  
あり余るエネルギー発散の受け皿サービスが消費の主役に…

日経トレンディの2023年ヒット予測発表では、23年は人々がより活動的になり、あり余るエネルギーを発散するための受け皿となる商品やサービスが消費の主役になると予測。その注目キーワードとしてあげられたのが“ボディハック”。

そんな来年のトレンドにあわせて、女性たちのエネルギー発散&ボディハックが実現できるおすすめスポットを紹介いたします！



運動の概念が覆る！？エンタメ性抜群！  
超おしゃれブティックスタジオ × 音楽 で女性たちが熱狂ボディハック！？



### サーフィン×洋楽ヒットチャート 体幹トレーニングでブレないワタシに

アップチューンな洋楽ヒットチャートにあわせながら、サーフボードの上で行う体幹トレーニングで、女性あこがれのメリハリボディに。

室温32度に設定され波の映像が流れるスタジオは、都会にいながらにして、まるでビーチにいるかのような。音楽にも、波にもものって、ブレないワタシを目指します。

【提供店舗：サーフフィットスタジオ】

### 音楽にあわせた グループピラティスで オトナ女子ボディメイク

ピラティスの地味なイメージが覆る、大人女子のためのグループピラティスで、ボディメイク。

人気すぎて、  
通いたくても入会できない!?  
入会制限店舗続出中の話題店。

【提供店舗：pilates K】



運動の概念が覆る！？エンタメ性抜群！

超おしゃれブティックスタジオ × 音楽 で女性たちが熱狂ボディハック！？



## エアロビ×ホットヨガ!? 80年代ヒットにのせてダイエット

懐かしくて、新しい!!  
80年代の音楽にノってエネルギーに動くダイエットプログラム。

爽快感と達成感を味わいながら  
80年代にレッツゴー!

[提供店舗：  
ホットヨガスタジオ ロイブ]

## ヨガマットが土俵に!? 四股をふんで、ふみまくる! 相撲ヨガでダイエット

和太鼓がなり響く暗闇空間で、  
四股を踏んで、踏んでふみまくって  
下半身に集中アプローチ。

カラダを鍛えるだけでなく  
強く穏やかな精神も手に入れる  
相撲とヨガを組み合わせた、  
最強ダイエットプログラム。

【提供：ホットヨガスタジオ ロイブ】



## マシン筋トレを女子が楽しむ時代に!?

### アップテンポ音楽×赤い暗闇空間で、 おしゃれ筋トレに没頭♪

パッションとパワーに満ちあふれた  
赤をキーカラーに、スタイリッシュな  
NYテイストを取り入れたおしゃれスタジオ。

マシンが立ち並ぶスタジオは、  
赤いライトが照らされた暗闇空間で、  
アップテンポな音楽にあわせながら  
新感覚な筋トレ体験が可能です。

[提供店舗：REDY'S GYM]

<本件に関するお問い合わせ先>

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

TEL：03-6868-0803 Mail：[pr@be-lifecreate.com](mailto:pr@be-lifecreate.com)