

～女性専用ホットヨガスタジオ『loIve(ロイブ)』～ よもぎ×温活で女性特有のお悩みにアプローチする 『子宮温活ヨガ』 10月20日順次スタート

<https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson-womb-onkatsu-yoga>

『人生を、愛そう。』を企業スローガンに掲げ、全国に100店舗以上の女性専用のブティックフィットネスジムを展開する株式会社LIFE CREATE（本社：北海道札幌市、代表取締役：前川 彩香、以下、LIFE CREATE）が運営する女性専用ホットヨガスタジオ「loIve(ロイブ)」（以下、loIve）は、よもぎと温活をかけあわせたヨガプログラムで女性特有のお悩みにアプローチを目指す『子宮温活ヨガ』を、2024年10月20日（日）より全国の店舗にて順次導入を開始いたします。

「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サービスを提供しています。

この度の新レッスン『子宮温活ヨガ』は、加齢に伴う不調や女性のホルモンによる周期的なイライラ感、冷え、生理痛、不妊など女性特有のデリケートなお悩みに寄り添うために開発しました。ホットヨガならではの38度65%という高温高湿度のスタジオ環境で、よもぎの香りをたきながら、ゆっくりとしたスロートレーニングと、ツボを刺激しながらヨガポーズをとる経絡ヨガを行っていきます。

よもぎの香りを感じる深い呼吸を繰り返しながら、ホットヨガで優しく温める60分間で、深いリラクセスとともに、女性特有の悩みによる不調にアプローチするセルフケアタイムを、ぜひご体験ください。



レッスンPV：<https://www.youtube.com/watch?v=SapAvaiJ2X0>

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社LIFE CREATE 広報：武田（携帯：080 3292 9622）・太田（携帯：070 1375 2437）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

『子宮温活ヨガ』による女性お悩みへのアプローチ

①よもぎの香り：イライラ感の軽減・妊娠力を弱めるストレスの緩和

レッスンはよもぎの香りを焚きながらホットスタジオで行っていきます。まるでよもぎ蒸しのような温かい環境で、深い呼吸を行いリラックス効果を引き出します。

(医師によるポイント解説)

女性ホルモンを整える効果が期待できるよもぎの香りを焚きながら深呼吸を繰り返し、脳神経を鎮静化。**女性の周期的なイライラ感を軽減する、妊娠力を弱める、ストレスを緩和する効果が期待**できます。



②温活スロートレーニング：冷え解消・基礎代謝向上・妊娠力の向上

温活スロートレーニングパートでは、股関節・お尻周辺をメインにストレッチ。さらにゆっくりとしたカウントで、軽めの負荷をかけながら筋力強化を目指すトレーニングを行います。

(医師によるポイント解説)

股関節・お尻周辺の大きな筋肉をメインにストレッチ。**下半身の冷えを解消することで、子宮や子宮周辺の血流を活発化し、受精卵が着床しやすい体へと導きます。**また軽めの負荷をかけながら、ひとつひとつの動作を丁寧にゆっくり行い全身の筋肉を程よく使うことで、ゆるやかに体温を上昇させながら、筋肉量を増やすことで、**基礎代謝向上効果があり、妊娠力が高めることが期待**できます。



③温活経絡ヨガ：血巡りの改善

温活経絡ヨガは、太陽礼拝の動きをアレンジし、手首をまげたり、ツイストしたりし、経絡を刺激するパートと、ツボを押しながら、ヨガのポーズをとるパートで構成されています。

(医師によるポイント解説)

冷えや重い生理痛など妊活温活妨げになる症状を緩和する、ツボや経絡を刺激。ツボを圧迫し解放したときに流れがスムーズになるため、**経絡ヨガとツボ押しを合わせて繰り返し行うことで、深部から温め、血巡りの改善が期待**できます。



協力医師プロフィール

森田俊一

1982年大阪大学医学部卒業、日大病院産婦人科 三井記念病院産婦人科などを経て1991年日本マタニティ・ヨーガ協会を設立。妊婦さん向けヨーガの普及に努める

・著書

『医者からみたヨーガ』（東宣出版・1990年）

『妊婦のためのヨーガ』（メディカ出版・1991年）

『自然出産とマタニティ・ヨーガ』（メディカ出版・1993年）

『産後のヨーガ』（日本マタニティ・ヨーガ協会発行・2005年）

『中高年のためのヨーガ』（日本マタニティ・ヨーガ協会発行・2017年）



『子宮温活ヨガ』プログラム概要

よもぎ × 温活 女性特有のデリケートなお悩みにアプローチする新感覚ヨガ



■プログラム概要

- ・導入日：10月20日（日）
- ・レッスン時間：60分
- ・スタジオ環境：ホットスタジオ（温度/湿度：38℃/65%）
- ・強度：★★★☆☆
- ・カテゴリ：健康・美容
- ・内容：

よもぎの香りを焚きながら、深いリラックスとともに、体を芯から温め、女性特有のデリケートなお悩みにアプローチするレッスン。

『IoIve』ブランド概要

ホットヨガスタジオ「IoIve（ロイブ）」（<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」や相撲の動きを取り入れた「SUMO YOGA」など、楽しくカラダを動かせるプログラムが充実。全国63店舗展開。

株式会社LIFE CREATE企業概要（<https://be-lifecreate.com/>）

「人生を、愛そう。」をスローガンに、F1・F2向けの目的型フィットネスブティックスタジオを4ブランド、全国100店舗以上運営。約800名の社員に占める女性の割合は99%で、女性活躍企業に贈られる「Forbes Woman Award 2021（300名以上、1000名未満の部）」第1位を受賞。美と健康をサポートする多角的なウェルネスサービスを通して、日本女性たちのウェルビーイング実現を目指します。

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「IoIve（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2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53店舗 マシン筋トレ専門グルーブスタジオ「REDY'S GYM（レディーズジム）」2店舗 ※店舗数は2024年8月末時点

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社LIFE CREATE 広報：武田（携帯：080 3292 9622）・太田（携帯：070 1375 2437）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com