

年末年始の忙しいシーズンにおススメ！ pilates Kがお届けする
ながらでキレイをつくる、おうちで簡単ピラティスをご紹介

“ながらピラティス”シリーズ スタート！

30代からの本気ボディメイクYoutubeチャンネル

URL：<https://www.youtube.com/watch?v=OPYrFojlmq4>



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、2020年12月4日より30代からの本気ボディメイク術をお届けする公式Youtubeチャンネルにて、新シリーズ「ながらピラティス」をスタートします。

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。最近では、韓国アイドルたちが、美ボディをキープするためにマシンピラティスに通っていることがSNSで話題になるなど、マシンピラティスへの注目度が高まっています。

国内でも数少ないグループレッスンのマシン専門ピラティススタジオであるpilates Kは、「30歳からの本気ボディメイク」をコンセプトに、女性のボディメイクに特化したプログラム編成で、マシンを使い正しく身体を動かし、確実に身体に効かせてボディメイクを実現します。また高まるピラティスへの注目や、自宅エクササイズニーズを受け、公式Youtubeチャンネルでは初心者でも、自宅で簡単にできるピラティスエクササイズを公開。ピラティスならではのボディメイク術で、女性の美しく在り続ける、を応援しています。

ズボラ女子必見！忙しい日もおうちで簡単「ながらピラティス」をご紹介！

新シリーズ「ながらピラティス」では、年末年始の忙しいシーズンでもおススメな、ながらでキレイをつくるピラティスエクササイズをご紹介。運動が苦手な方、時間がない方でも、すきま時間で気軽にボディメイクが可能です。シリーズ第1弾は「寝ながらくびれお腹メイク」。TVやスマホを見ながら、くびれたお腹をつくっていきます。今後は「歯磨き」や「食器洗い」そして「掃除」時間を使った、「ながらピラティス」を公開予定です。

毎日のワンシーンを、ピラティスでキレイをつくる習慣に。今後もpilates Kは、美しく在り続けるピラティスメソッドを女性の皆さまにお届けしてまいります。

< 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）・武田 TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

■30代からの本気ボディメイクYoutubeチャンネル

(<https://www.youtube.com/channel/UCdXSq81MeL28kzCn2Vx7w5A>)



ボディラインの崩れ、気になりませんか？

年齢とともに、少しずつ、でも確実に感じる衰え

30歳を過ぎると、体重を落とすだけではボディラインは整いません。

習慣化している身体の使い方を修正し、鍛えることが必要です。

pilates Kがお届けする本チャンネルでは、『30代からの本気ボディメイク』テーマに、女性が気になるからだのお悩みを解決する、ピラティスエクササイズを配信。

スタジオでのレッスンで役立つメソッドはもちろん、

クイックかつ気軽にお試しできるコンテンツが豊富なので、

ご自宅での日常的なエクササイズに取り入れていただくことも可能です。

楽しく、でも確実に身体に効かせていく。

ピラティスで、自分らしい美しさをKEEPしていきましょう。



■新シリーズ「ながらピラティス」 概要

忙しい女子でも、ズボラ女子でも、気軽に自宅で実践できるピラティスエクササイズ。

年末年始の忙しいシーズンでもおススメな、**ながらキレイをつくるピラティスエクササイズ**をご紹介します。

運動が苦手な方、時間がない方でも、すきま時間で気軽にボディメイクが可能です。

< 公開動画 >

12月 4日 (金) 【ながらピラティス】ズボラ女子必見！！寝ながらトレでくびれお腹メイク

(URL:<https://www.youtube.com/watch?v=OPYrFojlmq4>)

< 公開予定動画 >

12月 8日 (金) 【ながらピラティス】体幹トレで掃除しながらメリハリボディメイク

12月 11日 (金) 【ながらピラティス】歯みがきしながらモデル足メイク

12月 25日 (金) 【ながらピラティス】ドライヤーしながら二の腕痩せ！シャープな二の腕メイク

【ながらピラティス】食器洗いながら引きあがったヒップメイク



■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。スタジオはグレーを基調とした大人シンプルな内装。大人の女性のライフスタイルにマッチする空間です。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6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

■スタジオ安全衛生対策について

お客様がより安全にスタジオにお通いいただけるよう、感染拡大予防ガイドラインに沿って、以下のソーシャルディスタンスを含む、安全衛生管理を強化したオペレーションに変更しております。
詳しくは、HPにてご確認をお願いいたします。

URL：<https://pilates-k.jp/topics/corona-general-info>

■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。女性の新しい生き方を通して、世の中に愛と自信があふれ、子どもたちが夢を描く社会を実現することをビジョンに掲げ、ホットヨガスタジオ「loIve（ロイブ）」、日本初のサーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio（サーフフィットスタジオ）」そしてマシン専門ピラティススタジオ「pilates K（ピラティス ケー）」の3ブランドを通して全国に“ココロ動かすエクササイズ”提供しております。

（会社概要）

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



LOIVE 全国62店舗
Surf Fit Studio 7店舗
Pilates K 6店舗
(※2020年11月末時点)

< 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）・武田 TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com