

～ホットヨガスタジオloIve(ロイブ)～

「免疫力」が健康寿命を高めるカギ！？  
女性が、いつまでも健康で美しい毎日を過ごすために

## 『免疫セラピーヨガ』

2021.10.15より順次スタート



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 LIFE CREATE（本社：北海道札幌市、代表取締役：前川彩香）は、強く、しなやかな体を目指す健康プログラム『免疫セラピーヨガ』を2021年10月15日（金）より順次導入いたします。

「loIve（ロイブ）」は、定番のヨガはもちろん、トレンドに敏感な女性が楽しみながら運動を続けられるよう、LA発の「Beat Drum Diet」、相撲の動きを取り入れた「相撲ヨガ」など、話題性のあるプログラムを提供しています。

厚生労働省の発表では、2020年の日本の平均寿命は女性が87.8歳。人生100年時代と言われる現代で、**健康的に生活を送ることのできる健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題**となっています。ロイブでは、より健康的な生活を送るために、年齢とともに低下すると言われている「免疫力」に着目しました。

新レッスン『免疫セラピーヨガ』は、免疫力向上に必要なといわれている、「**腸内環境・基礎体温・自律神経**」のバランスを整えることを目的にした、オリジナルプログラム。温度38度、湿度65%のホットスタジオでヨガを行い、健やかな生活を過ごすための鍵となる「免疫力」向上を目指します。

（概要URL）[https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson\\_immunity-therapy-yoga](https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson_immunity-therapy-yoga)

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

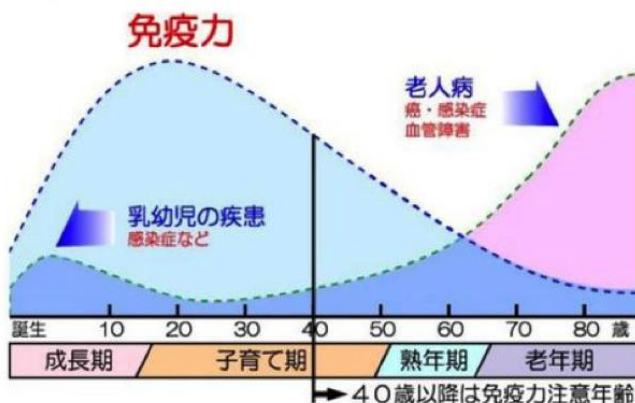
# プログラム概要



- 提供開始日 : 10月15日(金) ~ ※導入有無は店舗によって異なります
- ジャンル : 健康プログラム
- 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 : 免疫力アップ・自律神経が整う・更年期症状の緩和・リラックス  
基礎体温上昇・腸内環境が整う・デトックス・アンチエイジング

健康寿命を高める免疫力は、20代から徐々に低下し、40代でピークの半分以下になるとも言われています。「腸内環境・基礎体温・自律神経」のバランスを整えることを目的としたロイブオリジナルメソッドで、いつまでも生き生きとした健やかな生活を送るために免疫力向上を目指していくプログラムです。

図表1



出典：東京医科歯科大学名誉教授 廣川勝彦先生

## 免疫力を向上目的に開発されたロイブオリジナルメソッド



### 「うるおい美腸マッサージ」で、腸内環境を整える

腸は全身の免疫細胞の約7割が集まる、免疫の鍵となる臓器。カッサプレート、またはハンドマッサージで大腸と小腸へ働きかけ、腸内環境改善を目指します。



### 女性的なヨガと言われる「月礼拝」で、基礎体温を上げる

身体の基礎体温をあげるために、月礼拝に多い股関節を大きく動かすポーズで、血流が滞りやすい骨盤内の血流をスムーズにしていきます。さらに全身の筋肉量の7割を占める下半身を使うことで基礎代謝をアップさせ、基礎体温を上げる効果も。



### 自律神経のバランスを整える「ヘッドセラピー」「ヨガニドラ」

頭部のツボを中心に頭皮をほぐすことで、首肩頭の緊張がほぐれ、心と身体をリラックスさせる副交感神経を優位にします。さらに「究極のリラクゼーション法」とも呼ばれているヨガニドラで、ストレスを抱えやすい現代社会を生きる女性たちを、深いリラックス状態へと導きます。

## <ご参考情報>

### 安全衛生管理の取り組みについて

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://www.hotyoga-loive.com/information/corona-general-info/>

#### ■ソーシャルディスタンスの取り組み

- ・スタジオ定員数の削減（お客様同士が1m~2mの距離を保てる配置）
- ・ロッカーは1台ずつあけてのご利用
- ・ウェイティングスペースなど人との距離を保てるようご案内POPの設置
- ・スタジオ定員数の制限

#### ■受付時の感染予防対策（検温・手指消毒・体調確認など）

#### ■店内の衛生管理の徹底

#### ■レッスン時のアシスト・アジャスト禁止、マスク着用

#### ■スタッフの感染予防対策の徹底

## 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」や相撲の動きを取り入れた「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> 手ぶら体験レッスン 0円!

ご予約 : [https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019\\_06/](https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/)

### <店舗一覧> 全国63店舗

- (関東) 自由が丘店・ロイブプラス銀座店・町田店・池袋店・小山市店・イオン古河店・水戸店・前橋店・ふじみ野店  
・イオンタウン上里店
- (北海道) 旭川店・札幌駅前店・苫小牧店・函館店
- (東北) 仙台店・山形店・秋田店・八戸店
- (甲信越) 長岡店・金沢ラパーク店・金沢店・小松店・松本店・上田店・長野店・川中島店・アルプラザ小杉店・富山店
- (東海) 豊橋藤沢店 (2021.5.7OPEN) ・長久手店・ラスパ太田川店・名古屋駅前店・各務原店・岐阜店・美濃加茂店・浜松店
- (近畿) 京都四条店・イオン近江八幡店・高槻店・天王寺店・なんば店・NU茶屋町店・神戸三宮店・姫路駅前店  
・ゆめタウン姫路店・紀伊川辺店・和歌山店
- (中国) 岡山店・倉敷駅前店・イオンタウン水島店・イオンモール広島府中店
- (四国) 丸亀店・イオンモール高松店・高松店・徳島店
- (九州) 宮崎店・イオン都城店・ゆめタウン光の森店・ゆめタウン八代・フレスポ鳥栖店・トキハわさだタウン店  
・トキハ別府店・福岡PARCO店

## 株式会社LIFE CREATE企業概要 (<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。ホットヨガスタジオ「loIve(ロイブ)」(全国63店舗)、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)」(全国7店舗)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)」(全国7店舗)の3ブランドの女性専用ブティックスタジオの他、2021年8月に日本初チームコーチングを適用したオンラインチームダイエットサービス「BeTEAM(ビーチーム)」をローンチ。

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

## 改めて注目が集まっている**免疫力**

**免**疫力とは、外部から入り込んだウイルスや細菌から身体を守る、自然に身体に備わっている**天然のワクチン**。免疫力が低下すると、風邪をひきやすい、口内炎がしやすい、疲れがとれないと感じることが多くなるかもしれません。

**おうちでも出来る！  
強くてしなやかな身体をつくるための  
ヨガのポーズでウイルス対策&風邪予防**

**基**礎体温が1度下がると免疫力が30%低下するとも言われています。基礎体温が下がる原因の一つは筋肉量の減少です。筋肉は、人間の体の中で一番、熱を生み出すものであるため、筋肉量が減ると体温も低下します。下半身の筋肉や全身の細部の筋肉を働かせることで基礎代謝を上げて基礎体温を上げることで免疫力向上に繋がります。



### 三日月のポーズ

尾骨を床へ引き下げるように膝をつき、下半身を安定させます。このとき、後ろ足腿の前側と付け根が気持ちよく伸びていることを感じます。息を吸いながら上体を引き上げ胸を開き、両腕を斜め後ろに伸ばしていきます。



### 三日月のポーズ～腕回し

上のポーズから、吐きながら両腕を後ろに回し、吸いながら上に回し上げます。肩甲骨あたりから腕を動かしていくようにすると、よりポーズの効果が深まっていきます。腰が反らないようにお腹に力を入れて行いましょう。

股関節を大きく動かすことで、そけい部にあるリンパ節が刺激され、血液やリンパ液の流れを促進。滞りやすい骨盤中心に血流を上げて筋肉を働かせることで、女性の基礎体温を上げていきます。

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

差出人：〒060-0004 札幌市中央区北4条西5丁目1番地 アスティ45ビル2階  
株式会社 LIFE CREATE マーケティング部