

～マシン専門ピラティススタジオ pilates K (ピラティスケー)～

マシンピラティスで目指す
背中を伸ばして鍛えて、凛とした美しい姿勢
NEW LESSON 『Back&Spine』

2022年4月20日 (水) から順次導入
URL : https://pilates-k.jp/topics/new-lesson_back-and-spine



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、凛とした美しい姿勢をつくるためのボディメイクプログラム『Back&Spine』を2022年4月20日 (水) から順次導入いたします。

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。『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実現します。

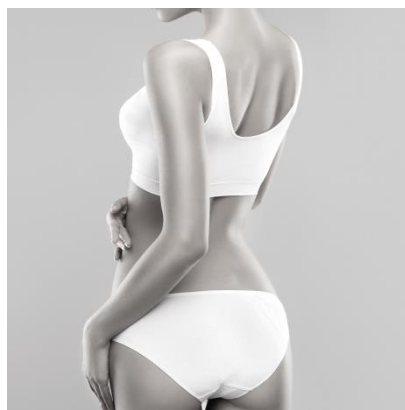
● **背中中の筋肉を伸ばして鍛えて、芯のある美しい姿勢へ**

新レッスン『Back&Spine』は、姿勢改善のために必要な、背中中の筋肉にアプローチするボディメイクプログラム。ピラティスの代表マシン『リフォーマー』を使い、僧帽筋や広背筋、脊柱起立筋などの背筋を効果的に鍛えます。さらに、マシンを使うことで正しく体を動かし、背骨の柔軟性を高め、芯のある美しい姿勢を目指します。

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、効率的なエクササイズが可能になります。新生活に合わせ、新しい習い事や運動を習慣化させたい方におすすめ。この機会にマシンピラティスでボディメイクを始めてみませんか？

<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

『Back&Spine』 概要



(カテゴリ) Point Bodymake
(レッスン時間) 60分
(レッスン導入) 4月20日(水)～
(導入店舗) 全店順次導入
(期待できる効果)

- ・姿勢改善
- ・代謝アップ
- ・バストアップ
- ・ダイエット効果
- ・筋力アップ

美しい姿勢を維持するために必要な、背中での大きな筋肉を伸ばし鍛えることで、姿勢改善を目指すボディメイクプログラム。マシンを使って身体を正しく動かし、背骨の柔軟性を高め、凛とした美しい姿勢を引き出していきます。

(概要URL) https://pilates-k.jp/topics/new-lesson_back-and-spine

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。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7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

■ 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、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）」、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。

（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

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7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7店舗
オンラインダイエットサービス「BeTEAM（ビーチーム）」
※2022年2月末時点

URL be-lifecreate.com



<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