

暗闇ブラックライト×アップテンポな音楽の中で
腹筋を鍛え抜き、全身を使って最後まで駆け抜けろ！

New Challenge Lesson 『Surfers High』

2022.8.2（Tue）START！

レッスンPV : <https://youtube.com/shorts/s4L8FuvsZ8s?feature=share>



女性専用フィットネススタジオ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、暗闇ブラックライト×アップテンポな音楽の空間で、徐々にテンションと難易度を上げるチャレンジプログラム『**Surfers High（サーファーズ・ハイ）**』を2022年8月2日（火）より順次導入いたします。

Surf Fit Studioは、アメリカから日本に上陸したフィットネススタジオです。西海岸イメージの内装と真夏のビーチのような室温は、都会の真ん中でサーフトリップした気分になります。そしてリアルな波の動きを再現させたボードの上で体幹を刺激しながら行うエクササイズは、**陸上の運動より最大2.1倍**※の運動効果を引き出すとの実験結果もあります。楽しみながら全身のシェイプアップを目指す女性が集まるスタジオです。

※下河内 洋平、サーフボード上でのエクササイズが体幹筋群の筋活動量に及ぼす影響参照

本プログラムは、揺れる不安定なサーフボードの上で**腹筋を鍛え抜く【ニートゥーチェスト】**、**体幹を使い限界まで駆け上がる【マウンテンクライマー】**など、徐々に負荷が上がっていくワークアウトにチャレンジします。非日常的な空間がどこまでもいけるような没入感と高揚感を後押しします。自分の限界を突破し、メンタルもボディもアップデートされた新しい自分を発見できます。

<本件に関するお問い合わせ先>
株式会社LIFE CREATE Surf Fit Studio広報：田中（携帯：070 1536 6519）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

Surfers High概要



- 導入店舗：全店
- 導入期間：2022年8月2日（火）
- レッスン時間：45分
- スタジオ：ブラックライトを使用した暗闇スタジオ
- レベル：強度★★★★☆ 難易度★★★★☆

レッスン概要：https://surffit.jp/news/new-lesson_surfers-high/

Surf Fitでしか味わえない爽快感と達成感 〈サーファーズ・ハイ〉を体験してみませんか！？

ブラックライトに照らし出された暗闇スタジオ×アップテンポな音楽の中で、ニータッチェストやマウンテンクライマーなど、難易度を上げながらチャレンジします。非日常的な空間で、自分の限界まで挑戦し、レッスンが終わった後には普段の生活の中では味わえない爽快感と達成感を感じられます。



〈腹筋トレーニング〉

不安定なサーフボードの揺れに逆らうことで、体幹を刺激し、通常の腹筋トレーニングの効果をより高め、程よく筋肉のついたヘルシーなメリハリボディを目指します。



〈有酸素トレーニング〉

プログラムのラストスパートは、マウンテンクライマーやボードステップなどの有酸素運動で、発汗効果を引き出します。さらに音楽とインストラクションによって高揚感が増し、限界突破へのチャレンジをリードします。

《ご取材に関して》

通常45分間のレッスンですが、ご希望のお時間や、体験される方に合わせてメニューをご提案することも可能です。（例）新しい趣味を見つけたい、ダイエットやボディメイクしたい、運動不足を解消したい、汗をかきたいなど。揺れる不安定なサーフボードの上で楽しく、新感覚エクササイズをご体験いただけます。

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社LIFE CREATE Surf Fit Studio広報：田中（携帯：070 1536 6519）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

Surf Fit Studio (<https://surffit.jp/>)

ノッてもブレない“わたし”になるをコンセプトに、波の動きを完全再現したサーフエクササイズ。バランスボードの上に、ミュージックに、人生にもノリにノッて確かな体幹への効果とブレない自分らしさの軸をつくっていきます。Surf Fit Studioは体幹を鍛えることによって、現代の女性の芯のある強さと、本来の美しさを引き出します。



[店舗一覧] 全6店舗：銀座店、渋谷店、池袋店、吉祥寺店、梅田店、神戸三宮店

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

女性社員割合が99%の企業。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に、女性が活躍する場を創ることに全社を上げて取り組んでいます。

「Forbes JAPAN WOMEN AWARD」を3年連続受賞。

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

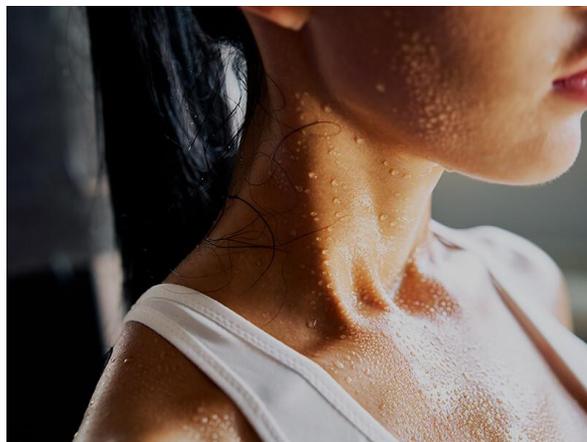
事業内容 ホットヨガスタジオ「loIve (ロイブ)」全国63店舗
サーフエクササイズ専用スタジオ「Surf Fit (サーフフィット) 全国6店舗
マシン専門ピラティススタジオ「pilates K (ピラティスケー)」全国7店舗
※2022年6月末時点

URL be-lifecreate.com



<本件に関するお問い合わせ先>
株式会社LIFE CREATE Surf Fit Studio広報：田中（携帯：070 1536 6519）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

ダイエットはもちろん、 熱中症対策や夏バテ予防のための “健康志向フィットネス”のニーズが増加中！



ダイエットやボディメイクのためのフィットネスニーズはもちろんあるものの、近年コロナウイルスの蔓延により運動不足解消や免疫力向上のためなどの“健康志向フィットネス”が注目を集めています。

さらに今年は日本各地で猛暑日を記録し、気軽に行えるランニングやジョギングなども難しくなり、体力低下をより実感し、猛暑を不安に感じている方も多くなっています。暑さ対策や夏バテ、熱中症対策は必須と言えます。

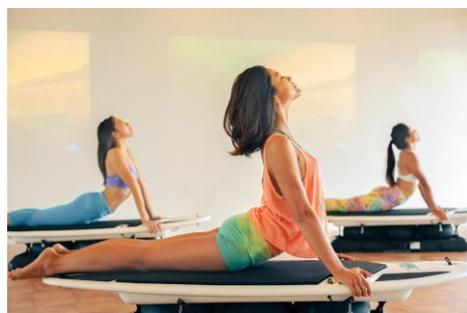
**夏バテや熱中症対策には、
フィットネスで【適度な筋肉をつける】ことがキーポイント！**



「こまめな水分補給」を意識している方は多いと思いますが、摂った水分を身体に上手に貯めておくポイントは「筋肉」にあります。

体の中で最も多くの水分を蓄えているのが筋肉。筋肉の約75%は水分で、体内で水を蓄える力を持ちます。筋肉の減少は体全体の水分の減少につながり、脱水症状、熱中症になるリスクを高める可能性があります。熱中症予防には、筋力を高める運動が大切です。

**陸上の運動より最大2.1倍の運動効果を引き出すサーフエクササイズで
猛暑に負けないカラダづくり**



リアルな波の動きを再現させたボードの上で体幹を刺激しながら行うサーフエクササイズは、より効果的に筋力アップを目指せます。夏バテ知らずのヘルシーなカラダづくりをしましょう。

＜本件に関するお問い合わせ先＞

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

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 2階

（株）LIFE CREATE マーケティング部