

相撲ヨガにビートドラムダイエットも！！充実したレッスン動画で、
おうちでお好きな時間に、その時の気分に合わせて楽しく本格エクササイズ！

『おうちdeフィット Study+』 第3弾スタート

少人数制でインストラクターとの繋がりを感じられる、
エクササイズをもっと楽しむためのオンライン講座も追加！

https://peraichi.com/landing_pages/view/ouchide-fit

女性専用のフィットネスブティック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、ご好評いただいているリアルタイムのライブレッスン「おうちdeフィット」の第3弾企画『おうちdeフィットStudy+』を6月10日（水）～6月30日（火）の期間限定で提供いたします。

「おうちdeフィットStudy+」は、おうち時間を豊かにするための会員制オンラインフィットネスサービスです。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」、そしてマシン専門ピラティススタジオ「pilates K」の3ブランドの充実したエクササイズプログラムをオンラインで共有し、ライブレッスンでフィットネス時間を共有することで、慌ただしい日々の自分の心とカラダに向き合うひとときをご提供します。

今回よりレッスン動画のアーカイブを豊富に公開。ロイブで人気のSUMOYOGAやビートドラムダイエットはもちろん、サーフフィットやピラティスKのオリジナルレッスンを含めた20種類以上のレッスン動画を、ライフスタイルや気分にあわせて、お好みに選んで楽しんでいただけるようになりました。

今までお通いのフィットネススタジオに従来の頻度では行けない方にも、リモートワークによる運動不足をご自宅で解消したい方も、おうちでお好きな時間に、その時の気分に合わせて、無理なく楽しくフィットネス習慣を続けていただけます。

さらに今回よりオンライン講座は人気インストラクターが講師となり、美やダイエットをテーマにしたワークショップや、レッスンでの効果性を高めるためのエクササイズのポイント解説など、エクササイズをより楽しむための学びコンテンツをライブ配信でお届け。インストラクターとのインタラクティブなコミュニケーションが可能な少人数制のスペシャル講座の開催も予定しています。

おうちエクササイズを、もっと楽しく、効果的に。そしてオンラインでフィットネスを楽しむ時間を共有することで、ご自宅での時間が、もっと豊かになりますように。



おうちdeフィットStudy+ サービス概要

- 提供期間：2020年6月10日（水）～6月30日（火）
- 料金：¥1,650（税込）（※入会時のお支払い1回のみ）
- コンテンツ

①リアルタイムのライブレッスン

- ・開催レッスン：2～3レッスン/1日（ZOOMによるライブレッスン）
- ・レッスン時間：45分～90分（レッスン内容によって変動）
- ・エクササイズジャンル：ヨガ、サーフエクササイズ、ピラティス
- ・提供プログラム数：20～

②レッスン動画アーカイブ

- ・常時20種類以上のレッスン動画が期間中は見放題
- ・開催したライブレッスンも翌日より追加公開

③オンライン講座

- ・開催方法：ライブ配信（ZOOM）によるオンライン講座
- ・スペシャル講座：

事前予約制で少人数で開催するワークショップ。

講師とのインタラクティブコミュニケーションが可能です。

- ・通常講座：

誰でもご参加いただけるワークショップ。ダイエットや美にまつわるテーマでお届けします。

■提供ブランド

- ・ホットヨガスタジオ「loIve(ロイブ)」 (<https://www.hotyoga-loive.com/>)
- ・サーフエクササイズ専門スタジオ「Surf Fit Studio」 (<https://surffit.jp/>)
- ・マシン専門ピラティススタジオ「pilates K」 (<https://pilates-k.jp/>)

■URL：https://peraichi.com/landing_pages/view/ouchide-fit

オンライン講座 詳細

スペシャル講座【講座名】減量サポートWS 【講師】Rie (loIve)



なぜ痩せないの？どうすれば痩せるの？

その情報を知って効率的に減量成功させたい方必見。

知識があれば必ず痩せる！断食についても学べるワークショップです。

少人数制で学びを深めるチャンス。

スペシャル講座【講座名】pilates body make 美しいラインを作るための-筋肉の引っ張り合いとは-
【講師】Uki (Pilates K)



ただ身体を動かしているだけでは、なりたい理想の体には近づけない。

むしろガチガチの筋肉になっちゃうかも。

どこを筋肉を動かせば、どこに効いているの？

-Elongation- 筋肉の引っ張り合いの効果を知って、美しいボディラインを作る方法を手に入れましょう！

通常講座【講座名】新月に願いをかなえるワークショップ【講師】Makiko (loIve)



蟹座の新月を迎える準備をしましょう。

月のハウスやエレメントの特徴を知って、リセットする方法を手に入れましょう。

そして新月に行くと叶うと言われる願い事を思い描いて、書く時間。

普段願い事を書いたことや、最近思い描いてなかったなという人は、この機会にぜひ受けてみて。

通常講座【講座名】アーユルヴェーダで魅力UP【講師】Ryoco (loIve)



アーユルヴェーダのタイプを知って、さらに自分を知っていく時間。

タイプ別に自分の魅力をアップさせる生活スタイルの提案や、

セルフアヴィヤンガの方法をお伝えしていきます。究極の癒しと言われる

「シロダーラ」を瞑想で行い、本来の自分を取り戻す時間を手に入れましょう。

株式会社LIFECREATE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。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 6店舗
Pilates K 5店舗
(※2020年5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）
TEL：03-6868-0803 Mail：takeda@be-lifecreate.com