

～ホットヨガスタジオloIve(ロイブ) K-POPシリーズ第2弾～

さあ始めよう、世界を魅了したK-POPヒット曲とともに！
ダイナミックな“美尻”をつくるワークアウトレッスン

K-POP WORKOUT～Dynamite MIX～ 2020.12.16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、K-POPシリーズ第2弾『**K-POP WORKOUT～Dynamite MIX～**』を2020年12月16日（水）より順次導入いたします。

「loIve（ロイブ）」は、「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です。コロナ禍においてダイエット目的での新規ご来店が増えていることから、痩せるためのレッスン開発や情報提供に力を入れております。さらに、流行に敏感な女性のニーズに合わせ、K-POPダンスを取り入れたレッスンをシリーズ化する事にいたしました。

新プログラム『**K-POP WORKOUT～Dynamite MIX～**』は、ご好評いただいている「K-POPダンスダイエット-make you KUBIRE-」に続くK-POPシリーズ第2弾。世界を席巻する話題のK-POPにあわせながら楽しく、上向きの美尻をつくる究極のワークアウトプログラムです。人気K-POPダンスをマスターした第1弾を、さらにお客様ニーズを深掘りして開発したのが第2弾。徹底的にお尻に向き合う60分のレッスンに仕上げました。お尻の土台となる腹筋群の強化からはじまり、エクササイズバンドを使ったヒップアップトレーニング、そして有酸素を組み合わせたりズムダンスの全身運動で脂肪燃焼を促進し、全身を引き締めていきます。

さらにブラックライトによるクールでスタイリッシュな空間と、ノリの良いK-POPミュージックが、ワークアウトの没入感をより深め、女性たちを美尻に誘います。

＼ダイナミックな美尻をつくる／



<プログラム概要>

■提供開始日 : 12月16日(水)～	■強度 : ★★★★★
■ジャンル : エクササイズプログラム	■室温・湿度 : 32℃・50%
■レッスン時間 : 60分	■期待効果 : 美尻・引き締め・ストレス解消
■スタジオ環境 : 暗闇ホットスタジオ	※導入有無は店舗によって異なります

流行のK-POPにノリながら行う「美尻ワークアウト」。無酸素運動と有酸素運動を組み合わせたハードな筋トレに、弾性のある「エクササイズバンド」を利用することで、より強度の高いトレーニングを開発しました。お尻を鍛え抜く60分になります。

ダイナミックなお尻をつくる3STEP構成のWORK OUT

1stステージ 効果的にお尻を鍛える準備ステージ

最初のターゲットは、お尻ではなくお腹です。腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋の四層構造から成り立つ腹筋群を鍛えることで、身体の土台を安定させ、お尻ワークアウトの基礎を整えます。

2ndステージ 徹底的にお尻を鍛えるメインステージ

身体の土台ができた状態で、メインターゲットのお尻を鍛えます。大臀筋・小中臀筋・ハムストリングスを中心に、筋肉を刺激していきます。さらに、エクササイズバンドを使うことによってインナーマッスルにも働きかけ、より高い効果でヒップアップを目指していきます。

3rdステージ お尻の仕上げとダンスで脂肪燃焼ステージ

最後は無酸素運動から有酸素運動に切り替える事によって、脂肪を燃焼させます。腹筋・臀筋群を働かせ、全身の筋肉を追い込むワークアウトを行います。さらにリズム・呼吸・身体を連動させたダンスで、最後の最後まで力を振り絞ります。プログラム全篇を通して、人気K-POPの曲にあわせながら楽しくお尻を鍛え上げます。



<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

<ご参考資料>

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/>

ホットヨガスタジオ ロイブ (<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> 12月はトライアル料金 0円実施中！

ご予約 : https://www.hotyoga-loive.com/beginner/about/2019_06/

全国62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) 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
トキ八わさだタウン店・トキ八別府店・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。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。



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 「loIve(ロイブ)」 広報：田中 (携帯：070 1536 6519) ・武田
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com