

～ホットヨガスタジオIoIve(ロイブ)～  
Keep Running！ゴールのその先を体験せよ！  
ホットヨガスタジオで走れ！燃やせ！

## 新感覚暗闇エクササイズ 『Nonstop Power Running』 2021.7.22より順次スタート



女性専用ホットヨガスタジオ「IoIve（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、暗闇の中でノンストップで走り続ける、新感覚の暗闇エクササイズプログラム『**Nonstop Power Running**』を2021年7月22日（木）より順次導入いたします。

「IoIve（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。

本レッスンは、室温32℃のホットスタジオでアップテンポな音楽に合わせて、ノンストップで走り続ける暗闇エクササイズプログラム。有酸素運動であるラントレーニングと、無酸素運動の筋トレを組み合わせ、全身を動かし代謝を上げることで効率的な脂肪燃焼効果が期待できます。

ブラックライトとミラーボールに照らされた暗闇とEDMを融合させた空間で体感する没入感とともに、最後まで走り切ることの達成感や爽快感を味わうことができます。

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

## 暗闇×ラントレニングの効果



暗闇の中でアップテンポなEDMに合わせてラントレニングをすることで、没入感を味わえるだけでなく、集中力がアップ。さらに継続的に走り続けることで、爽快感を感じやすいランナーズハイ効果も。

ブラックライトとミラーボールに照らし出された非日常的な空間で、思いっきり身体を動かす高揚感でストレス発散にもおすすめです。

## 2ステップのラントレニングで、脂肪燃焼効果MAX！



### <STEP 1> Powerパート

ランニングポジションと呼ばれる、走る時の姿勢を安定させるための体幹強化トレーニングパート。

まずは無酸素運動で、正しい姿勢を保つための腹筋群を刺激することで、ランニングの効果性を高めます。さらに、脂肪燃焼効果を最大限に引き出すための下半身を強化をしていきます。



### <STEP 2> Nonstop Runningパート

Powerパートで代謝を上げたあとは、ノンストップで最後まで走り続けます。脂肪がエネルギーとして最高潮に燃焼されるので、ダイエット効果はもちろん、エクササイズの盛り上がりもピークに。

プランクをしながら、仰向けで足を持ち上げながら、など様々なラントレニングを行っていくので、最後まで集中して、楽しく身体を動かせます。

## <プログラム概要>



- 提供開始日 : 7月22日 (木) ~ ※導入有無は店舗によって異なります
- ジャンル : エクササイズプログラム
- レッスン時間 : 45分
- スタジオ環境 : 暗闇ホットスタジオ
- 強度 : ★★★★★
- 室温・湿度 : 32度
- 期待効果 : ストレス発散・リフレッシュ効果・ダイエット・発汗促進

温度32度というホットヨガスタジオだから作り出せる環境で汗を流し、最後まで走り続ける気持ち良さや達成感を味わえる新感覚の暗闇エクササイズプログラム。これまで数々のダイエットプログラムを提供してきた口イブだからこそ、より効果を引き出すプログラム構成で、自分史上最高に燃える時間を提供いたします。

## <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、マスク着用可

#### ■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、札幌を本社に置く、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63店舗  
Surf Fit Studio 7店舗  
Pilates K 7店舗  
(※2021年6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