

～女性専用ホットヨガスタジオ loIve(ロイブ)～
母の日に、大切な人と一緒に、特別な時間を
ココロもカラダもほぐれる、ペアヨガプログラム

『Mother's Day Yoga』

概要URL : <https://www.hotyoga-loive.com/information/mothersday-yoga2022>



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LIFECREATE（本社：北海道札幌市、代表取締役：前川彩香）は、母の日スペシャルプログラム『Mother's Day Yoga』を2022年5月7日（土）、5月8日（日）（※店舗により開催日はいずれか異なります。HPでご確認ください）で実施いたします。

「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。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。女性専用スタジオだからこそ、忙しい現代女性に寄り添った企画を発信しています。

本プログラムは、5月8日（日）の母の日に合わせて、親子でコミュニケーションを取りながら行うペアヨガ。多忙な日々の中で、コロナ禍も重なり、なかなか会えなかったり、感謝の気持ちを伝える機会が少なくなっている昨今。本プログラムを通して、大切な人と過ごす時間を創ったり、ありがとうを伝えるきっかけになれば、という想いで開催いたします。

一人ではなく、大切な人と一緒に行うヨガだからこそ、いつもよりも身体の伸びや変化を感じられます。ぜひこの機会に、お母様と特別な時間を過ごしてみたいかがでしょうか。



＜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）
TEL：03-6868-0803 Mail：pr@be-lifecreate.com

『Mother's Day Yoga』 概要

■開催日 : 5月7日(土)、5月8日(日)

※開催日は店舗によって異なります。開催スケジュールはホームページ、もしくは店頭にてご確認ください。

■レッスン時間: 70分

■スタジオ環境: 常温

■強度: ★★

■期待効果 : リラックス・マインドフルネス・ストレス発散・柔軟性アップ・体幹強化・筋力アップ

「パートナーヨガ」とも呼ばれる「ペアヨガ」は、家族や友人などとのスキンシップを楽しみながら行え、ヨガを通して、コミュニケーションを深めるヨガ。一人ではなく、大切な人と一緒に行うヨガだからこそ、いつもよりも身体の伸びや変化を感じられるかもしれません。

(概要URL: <https://www.hotyoga-loive.com/information/mothersday-yoga2022>)

おうちでもできる！ 大切な家族や友人と一緒に、簡単ペアヨガのポーズ



ねじりストレッチ

背中を合わせて安座で座り、両腕を伸ばしたら、手首を絡めて、手のひら同士を合わせます。吸う息で背筋を伸ばし、吐く息で右からツイストしていきます。相手の呼吸や、背中の中を温かさを感じましょう。



スクワット

距離を保ち向かい合って立ち、相手の手首を掴みます。吐く息で足の付け根からお尻を後ろに引いて、空気椅子に座るように腰を落とします。相手の温もりを感じましょう。

呼吸を合わせたり、自分の身体に起こっていることを伝えたり、自分の気持ちを伝えることで、相手とのコミュニケーションをより深めます。一人ではうまく伸ばせなかった身体が、二人で行うことで伸びを感じられるなど、身体の変化を引き出します。

＜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)
TEL: 03-6868-0803 Mail: pr@be-lifecreate.com

ご参考情報

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> 手ぶらトライアル料金0円実施中！

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・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について (<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。「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。

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
オンラインダイエットサービス「BeTEAM (ビーチーム)」

※2022年4月1日時点

みんなで四股踏み！ お尻と脚の限界に挑む「相撲ヨガ」

ダイエットと言えば、食事を制限し、体重を減らすことばかり気にしていませんか？年齢を重ねるにつれ、筋肉が減少し、基礎代謝が低下するため、大人のダイエットには、適度な筋肉の量を維持するか、増やすことが重要だと言われています。下半身の大きな筋肉を使う「相撲ヨガ」で、基礎代謝アップを目指しましょう。

伝統文化「相撲」と「ヨガ」を掛け合わせたダイエットメソッド “相撲ヨガ”



四股や仕切りの型などの相撲特有の動きで、体幹やお尻、太もも、ふくらはぎなどの下半身を鍛えながら、ヨガの呼吸を取り入れることで、痩せやすいカラダづくりと、高い脂肪燃焼効果を引き出します。

下半身の大きな筋肉を使うことで、基礎代謝をアップさせ、健康的なダイエットへと導きます。

(概要) <https://www.hotyoga-loive.com/special/sumo-yoga/>

<相撲ヨガのチャレンジポーズ>

お尻と脚の限界に挑戦！
四股のポーズ



何秒耐えられますか？
蹲踞（そんきょ）のポーズ



<ダイエット実績>

ロイブ会員10名が参加した「相撲ヨガ」ダイエットチャレンジ企画では、**最大で体重-7.6kgや、ウエスト-10.2cmの成功者も！**チャレンジャー全員が3kg以上の減量を達成した※ダイエットメソッド。

※2020年9月～2020年10月期間当社サービス利用者データ参照

メディアでも多くの著名人にチャレンジしていただきました。**個別体験レッスンや、特別ダイエットメニューのご提案も可能**です。きつだけじゃない、相撲ヨガの楽しさをぜひ体験してください。

ホットヨガスタジオ「loIve（ロイブ）」

「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、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> トライアル料金0円実施中！

ご予約 <https://www.hotyoga-loive.com>



<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）
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ビル2階
株式会社 LIFE CREATE マーケティング部