

～ホットヨガスタジオIoIve（ロイブ）～

たるんだお腹を徹底的に鍛えて、美腹筋を目指す
この夏こそ、自分史上最高のカラダへ！

『腹筋MAX』

2022年7月1日（金）より順次スタート

概要URL : <https://www.hotyoga-loive.com/information/new-lesson-fukkinmax>



腹筋MAX

2022.7.1 REVIVAL

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、かっこいいお腹をメイクするエクササイズプログラム『腹筋MAX』を2022年7月1日（金）より順次導入いたします。

「IoIve（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。

『腹筋MAX』は、年齢とともに衰えが気になる腹筋を徹底的に鍛える夏限定エクササイズプログラム。「腹筋ダイヤ」とも称される、ダイヤ型のくぼみが刻まれ、真ん中に程良い脂肪が集まり、脇にはくびれがある女性らしく美しい理想のボディラインを目指します。

自然と身体を動かしたくなるような、アップテンポな音楽に合わせて腹筋トレーニングをお届けいたします。夏に向けて程よく筋肉のついたメリハリボディをつくりたいという方はもちろん、長引いた自粛期間で溜め込んだストレスを思いっきり解消したいという方にもおすすめです。

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

『腹筋MAX』概要



- 提供開始日：7月1日（金）～
※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：60分
- スタジオ環境：ホットスタジオ
- 強度：★★★★★
- 室温・湿度：35度・55%
- 期待効果：お腹の引き締め・ダイエット・ストレス発散

ドラマでも話題の『ヨガ』は、どんどん進化している！？ 新感覚エクササイズで、もっと『ヨガ』を楽しむ



『Beat Drum Diet』

ブラックライトに照らされた暗闇スタジオと、アップテンポな音楽を融合させた非日常的な空間を演出。腕だけでなく全身でビートを打ち続ける有酸素運動と筋トレを組み合わせたエクササイズで、ストレス発散。さらに女性の悩みである二の腕と背中シェイプアップ、そしてボディメイクを目指せます。



『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て、健康的なダイエットへと導きます。



『もも尻ヨガタイス』

ピラティストrendを取り入れ、お尻を集中的に引き締めるエクササイズプログラム。ヨガの動きで凝り固まりやすいお尻の筋肉をほぐした後、ピラティスで大きなお尻の筋肉をしっかりと使い、プリっと上向き「もも尻」だけでなく、キュッと締まったウエストや引き締まった美脚を持ち合わせた、メリハリのある魅惑のスタイルを目指します。

<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」やロイブ独自開発のダイエットプログラム「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/

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

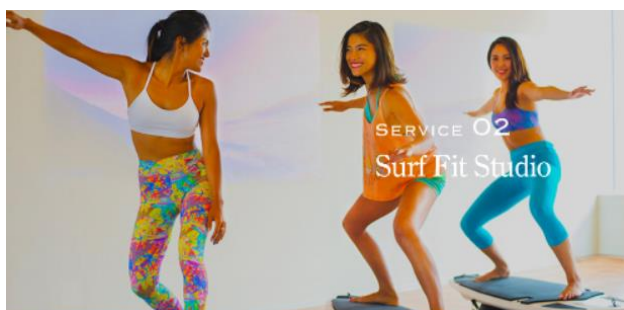
「人生を、愛そう。」を合言葉に、札幌で生まれた、女性社員割合が99%の企業です。「自分を愛し、輝く女性を創る」を企業理念に掲げ、カラダと心を動かすエクササイズを提供することで女性たちのウェルネスを応援しています。

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
※2022年5月末時点



グラグラ揺れるサーフボード！？ アメリカからやってきた『Surf Fit』でボディメイク

アフターコロナに向けて高まる運動不足解消、ダイエットニーズ。時代に合わせるように、ドラマでもフィットネスしている描写を入れたりなど注目度も高まっています。今回は、新感覚フィットネス『Surf Fit (サーフフィット)』をご紹介します。

シェイプアップ×ボリュームアップで 夏までにメリハリボディを作るトレーニングプログラム



キュッと引き締まったウエストに、美しいヒップラインは、誰もが憧れるボディライン。腰のくびれが最も美しく見える黄金比率は、ウエスト：ヒップが、7：10と言われています。ウエストとヒップをメインにトレーニングし、黄金比率に近づけることで、魅力的なボディラインを目指せます。



<Part 1> シェイプアップトレーニング

キュッと引き締まった美しいウエストラインをつくるために、ツイスト動作を多く取り入れています。また、**不安定なサーフボードの上で行うことで、通常のトレーニングよりも効果的にしなやかな腹筋**をつくります。



<Part 2> ボリュームアップトレーニング

丸みとボリュームがあり、プリっと上を向いたヒップラインを効率的につくるためにループバンドを使用します。**日常生活の中では意識しづらいお尻の筋肉をしっかりと働かせる**ことを意識してトレーニングしていきます。

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