

3種の人気フィットネスを融合した新ブランドが誕生！

## 『FIVE ELEMENT FIT 高島平店』

10月1日(火)グランドオープン

マシンピラティス・ヨガ・バイクの3種の効果を30分間で体感！  
予約不要で手軽にボディメイクが可能！

全国に490店舗以上※のホットヨガスタジオ LAVA を展開する株式会社 LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下：LAVA)は、ボディメイク効果が高く人気のマシンピラティス・ヨガ・バイクの3種のフィットネスを融合した新ブランド『FIVE ELEMENT FIT』を誕生させました。それに伴い、スタジオ1号店として『FIVE ELEMENT FIT 高島平店』を2024年10月1日(火)にグランドオープンいたします。

※2024年7月時点 (Rintosull ブランド含む)



## FIVE ELEMENT FIT コンセプト

ヨガ・ピラティスを主体に3つの人気コンテンツを詰め込み、短時間、予約不要



カラダの「柔軟性、筋力、バランス、心肺機能、神経伝達」を鍛えるセミパーソナルトレーニング。人は20～30歳で体力のピークを迎えると言われていますが、目まぐるしく日々を生きる現代人が、いつまでも健康で美しくいられるようにという想いのもと、『FIVE ELEMENT FIT』は誕生しました。

## 概要

『FIVE ELEMENT FIT』では、マシンピラティス・ヨガ・バイクの3種のフィットネスを組み合わせたプログラムを、ご自身の目的に合わせて選ぶことが可能です。全てのレッスンは予約不要で30分間という短時間のため、手軽にフィットネスを始めたい方のスタジオデビューにも最適です。また、セミパーソナル形式でインストラクターが一人ひとりに合わせて丁寧にサポートするため、初心者でも安心してレッスンにご参加いただけます。さらに、3種のフィットネスの組み合わせにより、全身のバランス調整・筋力アップ・柔軟性向上・心肺機能向上が期待できます。仕事や家庭の忙しさから運動不足やストレス等の悩みを抱えやすい30代以降の方々にとって特におすすめのスタジオとなっています。



「フィットネススタジオには通ってみたいけど何から始めていいかわからない」「体力に自信がないから運動強度を自分で選びたい」「忙しいから1回のレッスンで色んな動きができる方が良い」などのユーザーの声に応えるサービスを提供します。

### 【提供フィットネス】

LAVA International が運営するホットヨガの「LAVA」・マシンピラティスの「Rintosull」、同グループ会社が運営する「FEELCYCLE」の3ブランドから、短時間で効果的なオリジナルプログラムを開発しました。

#### ■マシンピラティス



カラダの動きをサポートする専用器具リフォーマーを使用することで、適度な負荷をかけながら高いトレーニング効果を生み出すことが可能です。スクリーンに映像を見ながらエクササイズを行い、同時にインストラクターが一人ひとりに合わせて丁寧に動きをサポートするため、初心者でも安心して動くことができます。

#### ■ヨガ



呼吸に合わせてポーズをとることでバランス感覚とボディコントロール力を高めます。数多く存在するポーズの中から、体幹とバランス強化に特化したものを組み合わせ、短時間でもその効果を生み出せるようにプログラムを構成。そのほかの2種フィットネスとの組み合わせにより相乗効果を生み出します。

#### ■バイクエクササイズ



有酸素運動と筋力トレーニング両方の要素を組み合わせ、効率的に脂肪燃焼できることに加え、FEELCYCLE オリジナルプログラムと超大型タブレットで没入体験をお楽しみいただけます。また、有酸素運動の継続により脳内ホルモン(※)の分泌が促進され、集中力や記憶力向上効果も期待できます。

※主に BDNF・ドーパミン

## 🔴 プログラム詳細

【バイク 10 分⇒マシンピラティス 10 分⇒ヨガ 10 分】のオールインワンフィットネスをお楽しみいただけます。目的・強度別に 4 つのプログラム（ベーシック・ボディメイク・リフレッシュ・アドバンス）をご用意しており、お好みに合わせて選択が可能です。

### ・Basic／ベーシック

全身の基礎体力の向上を目的としたプログラムで、運動経験が少ない方や体を動かすことが久しぶりの方におすすめてです。

### ・Refresh／リフレッシュ

むくみ・冷え性・腰痛・肩こりなど慢性的なお悩みがある方におすすめのプログラムで、心身の爽快感を得ることができます。

### ・Bodymake／ボディメイク

ダイエットや全身の引き締めにも効果的な動きを組み合わせたプログラムで、カラダのラインを美しくしたい方におすすめてです。

### ・Advance／アドバンス

ベーシックコースの応用編としてのプログラムで、高いコンディショニング効果を体感できます。

## ■姿勢スコア

AI で姿勢の左右差やゆがみを数値化できるアプリ「ボディアライメント (<https://body-alignment.com/>)」を使用し、初回体験時に姿勢スコアを計測。1 回のプログラム体験で姿勢改善の効果を実感いただけます。

<イメージ>



## 🔴 実際に体験したユーザーの声

『FIVE ELEMENT FIT 高島平店』の 10 月 1 日（火）グランドオープンに際し、9 月 1 日（日）よりプレオープンを実施し、20 代から 60 代まで幅広い年齢の体験者様にアンケート回答のご協力をいただきました。

その結果、全体の 97% が当フィットネスに「とても満足・満足」と回答。運動習慣の有無や年齢層に関係なく、高い満足度を得ることができました。

また、『FIVE ELEMENT FIT 高島平店』を体験したきっかけは「**運動不足だから (62%)**」が最も多く、当フィットネスの魅力は「**インストラクターが直接動きをサポートしてくれる (71%)**」、「**予約不要でレッスンが受けられる (59%)**」が回答の上位を占めました。

さらに、プログラムの内容については、「**ちょうどいい強度だった (76%)**」という回答が最も多く、“つらくならない程度の運動量だから続けられそう (30代女性)” “30分でも内容が充実していた (60代女性)”などの声が寄せられました。

このように、ユーザーニーズに沿ったサービス・プログラム設計によって、初心者でも安心して通える点や手軽に運動できる点が多く支持されています。

#### ■アンケート詳細

- ・回答者：34名
- ・回答者内訳：女性73%/男性27% (20代8名/30代9名/40代6名/50代7名/60代/4名)

## 🔴 専門家コメント



驚かれる方もいるかもしれませんが、人は一般的には20代後半から30代にかけて、身体の老化が徐々に始まるとされています。生活習慣や遺伝的要因によって大きく影響を受けるため、全てがそうではないものの、この時期から代謝の低下やホルモンバランスの変化、筋力や骨密度の減少が少しずつ起きてきます。

『FIVE ELEMENT FIT』が提供する、マシンピラティス・ヨガ・バイクを組み合わせたトレーニングには、仕事や家庭の忙しさからストレスや運動不足に悩みやすい30代以降の方々にとって、特に重要な要素が含まれています。マシンピラティスは体幹強化や柔軟性向上、腰痛緩和や姿勢改善に役立ちます。

また、ヨガは心身のリラクゼーションを促し、ストレスを軽減する効果があり、さらに、バイクは心肺機能向上と持久力強化に役立ち、日常生活の活力を高めます。これらを組み合わせ『FIVE ELEMENT FIT』は、全身のバランスを整えるだけでなく、筋力や柔軟性、心肺機能の向上まで期待できるため、健康的な生活を維持するために最適な方法と言えるでしょう。世の中には、マシンピラティス・ヨガ・バイクなどを提供するサービスはたくさんありますが、これらを融合したものはあまり存在しません。『FIVE ELEMENT FIT』のフィットネスを通して、心身ともに健康な毎日を送っていただけたら嬉しく思います。

#### ■プロフィール

井上直樹 理学療法士

合同会社 Relate/合同会社 ALLMER 代表

医療福祉業界歴20年以上となり、病院・クリニック勤務、デイサービスの立ち上げ、訪問リハビリテーションの立ち上げなどに複数従事。現在は、メディカルフィットネスの開業及び運営支援、福祉施設の顧問リハビリサービス、ヘルスケア商品開発支援などを提供する会社を運営。2015年から一般の方を対象に、ヘルスケアに関わるWebサイト「リハビリテーションコンサルタント」というメディアも運営している。

## 🔴 キャンペーン情報

**グランドオープン記念！新規会員登録キャンペーン実施中**

9/29(日)までの期間限定でおトクな先行入会キャンペーンをご案内しております。

※適用条件があります。詳しくはWebまたは店頭にてご確認ください。

## <FIVE ELEMENT FIT 高島平店の先行入会キャンペーン概要>

### ☑無料体験会

- ・3種の運動がすべて体験可能
- ・ご来店特典として「パーソナル姿勢診断」&食物センイ飲料「ファイブミニ」(大塚製薬)を1本プレゼント

### ☑限定5大特典

(体験会当日のご入会で適用)

- ・入会金 0円
- ・登録金 0円
- ・月会費 初月 0円
- ・月会費がずっと 1,000円引きの永久特別価格が適用 (特別月会費: 税込 9,800円)
- ・最新ウェアや大人気サプリ購入に使えるポイント 2,000円分付与

### 【申込期限】

2024年9月29日(日)まで

### 【新規会員登録キャンペーン&無料体験会申込 URL】

<https://five-element-fit.jp/lp/cp/takashimadaira/>

## 『FIVE ELEMENT FIT 高島平店』詳細情報



- ・所在地 : 東京都板橋区高島平 8-4-2 プラザ・タカシマ 4F
- ・URL : <https://five-element-fit.jp/lp/cp/takashimadaira/>
- ・定休日 : 毎週月曜日
- ・お問合せ先 : 0120-791-907
- ・アクセス : 都営三田線 / 高島平駅 東口(北側) 徒歩 1分  
1階にケンタッキーフライドチキン高島平店が入っているビルの4階

## LAVA International について



「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という想いのもと、全国に490店舗以上※1展開する日本最大規模のホットヨガスタジオ LAVA を運営しています。これまで250万人以上※2の方に体験いただき、『フィットネスクラブ総合満足度 No.1※3』を獲得しました。さらに、より幅広く人々の美と健康をサポートするために、マシンピラティス「Rintosull」や暗闇キックボクシング「BurnesStyle」、ヘルスリゾート施設「天空の庭 天馬夢」など、多彩なサービス・施設を提供しています。

※1 2024年7月時点 (Rintosull ブランド含む)

※2 2023年10月時点

※3 イー・クオーレ調べ: 2020年10月

株式会社 LAVA International 公式サイト: <https://lava-intl.co.jp/>

リリース素材ダウンロード URL: <https://bit.ly/3Xg7DoJ>  
パスワード 【LAVA】

<<お問い合わせ先>>

LAVA PR 事務局 (株式会社マテリアル内)

担当: 大本 (080-4578-4865)・廣瀬 (090-3611-1503)

Tel: 03-5459-5490 / FAX: 03-5459-5491 / Email: [lava\\_pr@material.pr.jp](mailto:lava_pr@material.pr.jp)