

超効率フィットネススタジオ FIVE ELEMENT FIT が宮城県に初出店

『FIVE ELEMENT FIT イオンモール仙台上杉店』が

10 月 8 日(水)県内初オープン！

キックボクシング・マシンピラティス・ヨガの 3 種の効果を 30 分間で体感！

全国に 700 店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA 等を運営する株式会社 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新ブランド「FIVE ELEMENT FIT」から、キックボクシング・マシンピラティス・ヨガの 3 種のフィットネスが融合した『FIVE ELEMENT FIT イオンモール仙台上杉店』を 2025 年 10 月 8 日(水)にグランドオープンいたします。



「FIVE ELEMENT FIT」は 3 種の運動を組み合わせることで、30 分間という短時間で効率よく脂肪燃焼し、理想的な自分をつくり上げる予約不要のボディメイクスタジオです。ブランド 3 号店目となる『FIVE ELEMENT FIT イオンモール仙台上杉店』では、洗練されたスタイリッシュな空間で、キックボクシング・マシンピラティス・ヨガの 3 つのフィットネスを計 30 分間で体験できます。1 レッスンで最大 560kcal の消費が期待できる上に、予約不要で気軽に利用できるため、様々なライフスタイルに合わせてご利用いただけます。

■ブランドコンセプト

30 分で手に入れる、なりたい自分。忙しいあなたのための超効率フィットネススタジオ。



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んだ、短時間・予約不要のスタジオです。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。「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」、「忙しいから 1 回のレッスンで色んな動きができる」と良い」などの声に応えるサービスを提供しています。

■超効率的で気軽に通えるフィットネス

キックボクシング・マシンピラティス・ヨガの3種のフィットネスをサーキット形式で提供。30分間という短時間で全てを体験でき、全身のバランス調整・筋力アップ・柔軟性向上・心肺機能向上に対して効率的にアプローチが可能です。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、予約不要で気軽に通うことができるので、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3種をサーキット形式で体験

『FIVE ELEMENT FIT イオンモール仙台上杉店』では、キックボクシング・マシンピラティス・ヨガの3つのプログラムをサーキット形式で体験できます。3種のプログラムを順番に行い、それぞれのフィットネスの特性や効果を最大限に活かすことで、短時間でも効果的にカラダを鍛えることができます。

<キックボクシング>



モニターに映し出された数字の指示に従い、サンドバッグを狙ってパンチやキックを繰り返します。全身運動による脂肪燃焼効果が期待でき、痩せやすい体質を目指せます。初心者でも簡単に楽しめ、ストレス解消効果も高いトレーニングです。

<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、ピンポイントに負荷をかけながら、高いトレーニング効果を得ることが可能です。インストラクターが動きを丁寧にサポートするため、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。

■予約不要で“すき間時間”に通いやすい！

『FIVE ELEMENT FIT』は、予約不要・少人数制のセミパーソナル形式を採用しており、仕事の合間や買い物ついでなど“すき間時間”で気軽に通いやすい上に、効果実感を得やすいサービス設計になっています。

<利用者アンケート>

実際のスタジオ利用者の方々からは、「通いやすさ」「運動効果」「続けやすさ」において、多くのポジティブな声が寄せられています。

- 「子育て中で時間をとるのが困難なので、1回のレッスンが短いのが何よりありがたいです。」
— 30代・女性
- 「1レッスンの人数が少ないので、ほぼパーソナルで見てくれるのがとても嬉しいです。」
— 20代・女性
- 「インストラクターにサポートしてもらえるので、自分では分からない歪みや筋肉の使い方に気づけます。」
— 40代・女性
- 「30分だけなのに、普段使わない筋肉を使えて汗がかけるので、楽しく続けられそうです。」
— 20代・女性

※本リリースに掲載した利用者の声は、以下のアンケート結果に基づいています。

調査期間：2025年3月19日～4月8日

調査対象：『FIVE ELEMENT FIT 堺東』店利用者

回答人数：78名

調査方法：店頭アンケートによる自主回答

■宮城県初出店！『FIVE ELEMENT FIT イオンモール仙台上杉店』店舗情報



- ・所在地：宮城県仙台市青葉区堤通雨宮町 1-1 イオンモール仙台上杉 3F
- ・URL：https://five-element-fit.jp/lp/cp/type_B/sendaikamisugi/all/
- ・定休日：不定休
- ・アクセス：地下鉄南北線「北四番丁駅」北出口1徒歩8分

■オープン記念！新規会員入会キャンペーンのご案内

10月31日(金)までの期間限定でお得な先行入会キャンペーンをご案内しています。

※適用条件があります。詳しくはWebまたは店舗にてご確認ください。

<先行入会キャンペーン概要>

☑体験会無料

☑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3か月間通い放題特別価格 月額1,980円(税込)
さらに4ヶ月目以降も月額費がずっと最大1,000円引きになるプランも
- ・他のフィットネスジムからの乗り換えで、毎月の月会費が最大1年間半額
- ・最新ウェアや大人気サブリ購入に使えるLAVAポイント2,000円分プレゼント

<キャンペーン申込期間>

2025年10月31日(金)まで

<無料体験会予約 URL>

https://five-element-fit.jp/lp/cp/type_B/sendaikamisugi/all/

<お問い合わせ>

https://faq.yoga-lava.com/category?site_domain=fiveelementfit

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 700 店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA 等を運営しています。ホットヨガスタジオ LAVA はこれまで 250 万人以上※1 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※2』を獲得しました。

LAVA International は、人々の美と健康を幅広くサポートするため、その他にも、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、多彩なサービスを提供しています。

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

※1 2023 年 10 月時点

※2 イー・クオーレ調べ：2020 年 10 月

<<お問い合わせ先>>

株式会社 LAVA International 広報担当

Email : lavapr@lava-intl.co.jp