

LAVA から“ホット×マシンピラティス”の 新プログラムが誕生！

ピラティスでカラダを整えながら滝汗！

業界初※の「ホットマシンピラティス」を 10 月より本格導入開始

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、温かいスタジオ環境でマシンピラティスを行う新プログラム「ホットマシンピラティス」を開発し、2025 年 10 月 1 日(水)より、ホットヨガスタジオ LAVA の一部店舗にて提供を開始いたします。



LAVA では、これまで培ってきたホットヨガ及びマシンピラティスのノウハウを活かし、新たに「ホットマシンピラティス」を開発。本プログラムは、ホットヨガ同様の温かいスタジオ環境と、体幹強化・ボディメイク効果が期待できるマシンピラティスを融合させた、業界初※となる革新的なフィットネスです。「ホット×マシンピラティス」という新しい選択肢を通じて、お客様一人ひとりの理想的なボディメイクをサポートしてまいります。

※自社調べ 2025 年 9 月時点

■効率的なトレーニングが叶うホット環境

室温約 35 度・湿度約 60%のホットスタジオ環境下では、カラダの柔軟性が高まり、関節の可動域が広がりやすくなるため、効率的にトレーニングすることができます。ピラティスの体幹強化・姿勢改善・ボディメイク効果に加え、発汗によるデトックス効果・ストレス解消効果も期待でき、爽快感に満ちた充実のエクササイズ体験が可能です。



画像はイメージです

■心もカラダも温まるプログラム設計

ホット環境に特化した本プログラムは、通常のマシンピラティスとは異なり、段階的な構成で深層筋にアプローチ。呼吸と骨盤調整から始まり、代謝を高める動きで発汗を促し、全身が温まった状態でカラダを引き締めます。最後はストレッチで心身を整え、マインドフルネスな状態へ導く設計。柔軟性向上や姿勢改善効果に加え、リラックス効果も期待できます。



画像はイメージです

■初心者から上級者まで参加可能なプログラム展開

専用プログラムを3種(30分1種/45分2種)展開しており、初心者から経験者まで目的やレベルに応じて選ぶことができます。また、全プログラムにおいて動作見本をスクリーン映像で確認しながら進行するため、初心者でも安心してご参加いただけます。

- ・「Upper Body」：上半身を集中的に引き締める
- ・「Lower Body」：下半身を集中的に引き締める
- ・「Upper+Lower Body」：上半身・下半身をバランスよく引き締める



画像はイメージです

■高い効果実感でフィットネスユーザーから好評

9月よりプログラムの先行導入をした一部店舗のユーザーアンケートでは、非常に高い満足度を得ることができ、「ホットマシンピラティス」のニーズの高さが現れました。

<受講者アンケート>

全体の94%が「柔軟性アップ」、81%が「姿勢改善」を実感したと回答しており、多くのポジティブな声が寄せられています。

- ・「通常のマシンピラティスレッスンの倍ぐらい運動した感覚がありました。マシンピラティススタジオだと身体が冷えてしまう感覚があったため、ホットだと身体が温まって気持ち良かったです。」
— 20代・女性
- ・「身体が無理なく伸びて心地良かったです。滝汗による爽快感と頑張った達成感があります。」
— 40代・女性
- ・「温かいスタジオでのピラティスは運動した実感が凄くありました。また受講したいと思いました。」
— 50代・女性

調査期間：2025年9月2日～9日

調査対象：「ホットマシンピラティス」受講者

回答人数：81名

調査方法：レッスン後配信メールアンケートによる自主回答

※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。尚、効果には個人差があります。

■プログラム提供店舗

「ホットマシンピラティス」は、2025年8月よりホットヨガスタジオ LAVA の一部店舗にて先行導入を開始し、好評を受け順次全国展開を進めています。

<提供店舗一覧>

- ・大森店
- ・三軒茶屋店
- ・静岡店
- ・大宮ラクーン店
- ・調布南口店
- ・蕨店
- ・みずほ台店
- ・津田沼店
- ・大阪上本町店
- ・トライアル手稲店
- ・天王寺店
- ・イオンモール名取店
- ・茂原店
- ・豊田元町店

- ・イオンモール大垣店
- ・イオンタウン磐田店

※店舗によりプログラムの提供開始日や開催状況は異なります。詳しくは各店の HP をご覧ください。

<プログラム紹介ページ>

<https://yoga-lava.com/service/special/machinepilates.html#hot-machinepilates>

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、これまで累計 250 万人以上※の方に体験いただいています。さらに。人々の美と健康を幅広くサポートするため、マシンピラティス「Rintosull」や暗闇キックボクシング「BurnesStyle」、暗闇トランポリン「jump one」、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・ブランドを展開しています。

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

※2025 年 5 月時点