

世界で注目の新・朝活。「抹茶×フィットネス」最新事情

全国に女性専用マシンピラティス専門スタジオ「pilates K」などを運営する株式会社LOIVE（以下、LOIVE）は、世界的なウェルネストrendとして注目を集める「抹茶×フィットネス」という新しい朝活習慣について、日本国内における反響や実践方法をご報告いたします。忙しい現代女性の朝の時間を有効活用する「タイパ（タイムパフォーマンス）の高い朝の習慣」として、感度の高い層を中心に支持を広げていきます。

■ なぜ今、「朝活×フィットネス×抹茶」なのか？

忙しい現代女性にとって、朝の時間は心身を整えるための非常に貴重なひとときです。近年、海外のウェルネス市場では、コーヒーに代わるヘルシーなドリンクとして「抹茶（Matcha）」が日常的に取り入れられており、SNSでも話題を集めています。こうした背景を起点に、呼吸を深める「ピラティス」などのフィットネスと、穏やかな安らぎをもたらす「抹茶」を組み合わせたルーティンが大きな注目を集めています。運動の後に抹茶を取り入れることで、気分のスイッチを切り替える新しいルーティンが、仕事や家事のパフォーマンスをサポートする新しいライフスタイルとして日本でも定着しつつあります。



■ トレンドの実証：先行体験イベントでインフルエンサーから絶賛の声

LOIVEでは、このトレンドの日本展開に先駆け、プレミアム抹茶ブランド「Chotto Matcha」と協業し、2ヶ月連続で先行体験ウェルネスイベントを実施いたしました。

● 【第1弾：ピラティス×抹茶】

- 実施日・場所：2026年5月23日（土） / pilates K 中目黒店
- 反響：インフルエンサー総フォロワー数94万人超を記録。トレンドの「ピラティス×インナーケア」を軸とした体験に、「動くことで頭がスッキリし、前向きな1日をスタートできた」「忙しい日常のスイッチを切り替えてくれる」といった声が多数寄せられました。

○

● 【第2弾：マシン筋トレ×抹茶】

- 実施日・場所：2026年6月20日（土） / REDY'S GYM 銀座店
- 反響：13名のインフルエンサーを招き、「筋トレ × 抹茶 × 朝活」をテーマに、身体を動かした後のリフレッシュとして抹茶を楽しむ新しいウェルネス習慣を体験いただきました。

○

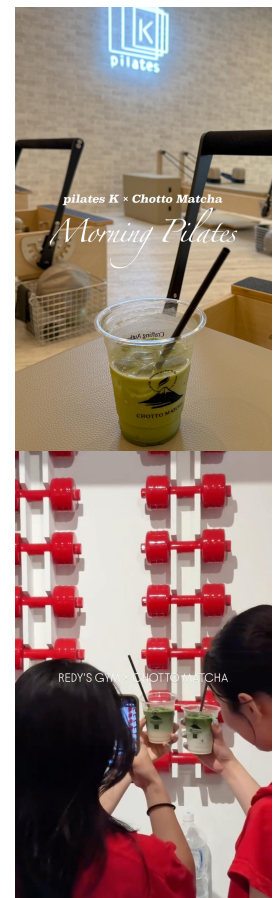
■ 自宅で今日からできる「朝活3分間ステップ」

どなたでも簡単に日常に取り入れられる、心と身体を整える朝の習慣をご紹介します。

1. 深呼吸：窓を開け、深い呼吸で肺にフレッシュな空気を取り込みます。
2. 軽やかなストレッチ：背骨を意識して身体を伸ばし、血流を促します。
3. 抹茶でマインドフルネス：丁寧に点てた抹茶を味わい、その日の目標を心の中で唱え、リフレッシュします。

■ 今後の展望

今回のイベントを通じた大きな反響を受け、本取り組みを一過性のものに留めず、現代女性のライフスタイルを豊かにする新たなウェルネス習慣として、今後も率先して企画・提案を続けてまいります。



【企業・ブランド情報】

■「pilates K(ピラティス ケー)」について

ピラティス＝「地味・きつい」という従来のイメージを払拭する、カジュアルかつお洒落なマシンピラティススタジオです。音楽に合わせて無理なくボディメイクを楽しめるスタジオは、グレーを基調とした大人シンプルな内装で、大人の女性のライフスタイルにマッチする空間となっています。プライベートレッスン等、高価格で敷居が高かったマシンピラティスを手軽な価格で楽しめます。2026年6月時点で全国159店舗を展開しています。

公式サイト: <https://pilates-k.jp/>

■「Chotto Matcha(チョット マッチャ)」について

静岡県・富士山の麓で育った茶葉を使用したプレミアム抹茶ブランドです。日本の茶農家を次の100年へつなぐことをビジョンに掲げ、フィリピン・マニラで誕生。その後、日本へ逆輸入する形で東京・浅草にも展開し、現在は国内外で5店舗を運営しています。抹茶を特別な嗜好品ではなく、日常の中で自然に取り入れられる存在として再定義し、ウェルネスやコミュニティを軸に、新しい抹茶の可能性を追求しています。

公式サイト: <https://www.chottomatcha.net/ja>

【本件に関するお問い合わせ先・ご取材依頼】

株式会社LOIVE

宣伝PR課 担当: 伊藤

Email: y.ito@loive.co.jp