

東京都内・兵庫県内 初!**男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス コピオ長房」(東京都八王子市)****「メンズ・カーブス アイモール高砂」(兵庫県高砂市)****地域住民の出店要望に応え、10月11日に2店舗同時オープン****～健康生活の習慣化を図る地域密着の健康インフラを目指す～**

「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設を運営する株式会社カーブスジャパン(本社所在地:東京都港区/代表:増本 岳)は10月11日(火)東京都八王子市、兵庫県高砂市に男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス コピオ長房」「メンズ・カーブス アイモール高砂」を2店舗同時にオープンします。

昨今、働き方の変化やコミュニティの減少に伴い、身体不活動や人との関わりが少なくなることにより引き起こされる健康二次被害が懸念されています。特に社会的孤立は、一般的な健康および不安感や抑うつなどの精神的な健康に関連し、成人における死亡原因の一つであるといわれており、高齢者だけでなく幅広い世代の社会課題となりつつあります。^{*1}

厚生労働省によると身体活動や運動が、疾病を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力の増加、メンタルヘルスや生活の質の改善への効果を示すことから、多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められると言及しています。^{*2}また、同省調査結果では男性は、女性よりも運動習慣がある人が多いにもかかわらず、各種健康指標が低く、健康に対する意識が低い^{*3}とされています。

正しい運動習慣を広めることで、健康長寿社会の実現に寄与し、超高齢社会の課題解決に貢献するカーブスは、「地域密着の健康インフラ」をめざし、「社会課題解決型事業」として、全国約2,000店舗を展開しています。

「メンズ・カーブス」では筋トレを含んだサーキットトレーニングを行い、会員の目的に応じた運動の習慣を身につけていただくことができます。これまで、鳥取県大山町、長野県茅野市、大分県大分市など計12店舗を出店してまいりました。オープン以来ご好評をいただいております、この度、東京都と兵庫県に初めて出店する運びとなり、「メンズ・カーブス」は全国14店舗となります。

カーブスは運動を通じて、地域の皆さまとともに、健康寿命の延伸に取り組み、そして医療費や介護費の抑制にも寄与する健康を支える場となることを目指しています。

■施設概要

名称:メンズ・カーブス コピオ長房
所在地:東京都八王子市長房町340番地12 コピオ長房2階
電話番号:042-673-6030

名称:メンズ・カーブス アイモール高砂
所在地:兵庫県高砂市米田町島83-1 モリスビル2階
電話番号:079-431-8801

オープン日時:2022年10月11日(火)11:00
営業時間:平日 11:00~13:00/15:00~20:00
土曜日 10:00~13:00/15:00~17:00

休業日:木・日・祝
設備:マシン、ステップボード各12台を交互に円形に設置
簡易更衣室、ロッカー



▲メンズ・カーブス 運動風景

^{*1} 2022年3月18日 東京都健康長寿医療センター研究所「社会的孤立は、全ての世代の健康に悪影響を及ぼす 高齢者の精神的健康維持には対面接触がベスト、非対面接触のみは次善の策」

^{*2} 厚生労働省「健康日本21(身体活動・運動) 身体活動・運動」^{*3} 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

■メンズ・カーブス 既存店一覧

都道府県	店名	出店年月	所在地
青森県	メンズ・カーブス 八戸ラピア	2021年 5月	青森県八戸市江陽2丁目14-1 ラピア1階 (TEL:0178-51-6772)
宮城県	メンズ・カーブス 東北大学片平 SA テストベッド	2022年 3月	宮城県仙台市青葉区片平2丁目1-1 教育研究基盤支援棟 20 2階(TEL:022-738-7266)
埼玉県	メンズ・カーブス ビバモール東松山	2020年 7月	埼玉県東松山市神明町2-11-6 ビバモール東松山 2階(TEL:0493-53-4553)
長野県	メンズ・カーブス オギノ茅野	2018年 11月	長野県茅野市塚原1-17 オギノ茅野 2階 (TEL:0266-82-7430)
	メンズ・カーブス あづみ野	2020年 8月	長野県安曇野市豊科南穂高492-1 (TEL:0263-50-7931)
富山県	メンズ・カーブス 根塚	2022年 7月	富山県富山市新根塚町1-5-27 (TEL:076-464-4114)
静岡県	メンズ・カーブス 浜松入野	2022年 1月	静岡県浜松市西区入野町621-1 TSUTAYA 佐鳴台 2階(TEL:053-525-8265)
三重県	メンズ・カーブス 松阪パワーセンター	2022年 8月	三重県松阪市川井町上大坪718 (TEL:0598-31-2290)
京都府	メンズ・カーブス 山科竹鼻	2020年 10月	京都府京都市山科区竹鼻堂ノ前町20-1 (TEL:075-748-8831)
鳥取県	ブルーディア大山町健康センター	2016年 11月	鳥取県西伯郡大山町御来屋262 A コープ名和店 2階(TEL:0859-54-2920)
岡山県	メンズ・カーブス イオン津山	2021年 12月	岡山県津山市河辺1000-1 (TEL:0868-26-8300)
大分県	メンズ・カーブス 大分わさだ	2019年 12月	大分県大分市大字市1152番地 (TEL:097-578-7455)

■カーブスとは

「女性だけの30分フィットネス カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に1,948店舗を展開し、40歳代～70歳代を中心に約73.7万人（2022年5月末日現在）の会員をサポートしています。『メンズ・カーブス』は現在、地方や都市郊外を中心に展開しており、この度東京都と兵庫県に2店舗同時オープンすることで、出店店舗数は合計14店舗となります。**カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で健康づくりに必要なすべてのトレーニングが終了します。**また、カーブスのマシンは、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、お一人おひとりに合わせた最適な負荷で全身を鍛えられます。

カーブスは、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有しています。カーブスで行っているサーキットトレーニングは、ダイエットや健康改善など、メタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策^{*4}、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善^{*5}などに効果的なことが実証されています。また、30分のサーキットトレーニングをたった1回実施するだけでも、認知機能（抑制能力）と活力が即時に向上する^{*5}ことが明らかになりました。生活習慣を変え健康を目指す・維持するという考え方を「ビヘイビア・ヘルス」といい、米国医療界のトレンドとなっています。カーブスのインストラクターは、会員一人ひとりが自身の目標を達成するために、身体の状態や目的に応じた運動指導の他、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

^{*4} 国立健康・栄養研究所との共同研究 ^{*5} 東北大学加齢医学研究所との共同研究

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005年2月28日

代表者：増本 岳

資本金：1億円

事業概要：「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設の運営

所在地：東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11階