

世界最大・女性だけの30分フィットネスチェーン

過去9万人が参加した、人気の教室シリーズ

『お腹すっきり体操教室 実施のご案内』

— 東京都内では3月に81店舗にて実施 —

女性だけの30分フィットネスチェーン「カーブス」では、2008,2009年に「健康体操教室」、2010年に「体力診断」と、地域の女性に向けてイベントを開催し、延べ9万人が参加されてきました。本年は、女性が気になる「お腹すっきり体操教室」を2011年3月に全国の938店舗のうち、676店舗において実施することにいたしました。

※日本での「カーブス」FC本部：株式会社カーブスジャパン（住所：東京都中央区／代表：増本岳）

カーブスのプログラムは、油圧式のマシンを使った筋肉トレーニングと足踏み運動を30秒ごとに交互に24分間繰り返し、最後にストレッチを行う、全30分で構成されています。油圧式のマシンは上半身・下半身・お腹周り、それぞれの筋肉を鍛えることができます。

既にカーブスで運動をしているメンバ様に向けては1月に先駆けて体験していただいたところ、大きな成果を実感していただき、この度、教室を開催する運びとなりました。今回は特にお腹周りのマシンを中心に、お腹周りの脂肪をゆっくり燃やす体操を体験していただきます。

お腹まわりは、生活習慣病の危険を知らせる「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）の目安ともなっており、この機会にご自身のお体の状態を知っていただくことも目的としております。カーブスは今後も地域の皆様の健康を応援してまいります。

■ 専門家も認める「カーブス」が健康に良い理由

カーブスが提供する独自の運動プログラム「30分サーキットトレーニング」は、独立行政法人国立健康・栄養研究所の共同研究により、週3回・16週間継続することで脚伸展のパワーが20%以上増加し、転倒防止に必要な脚力が向上。プログラムにあるストレッチにより柔軟性もアップし、介護予防対策にも効果的なことが実証されています。



— 本件に関するお問い合わせ先 —

株式会社カーブスジャパン 広報室 担当：片桐、小泉

TEL:03-5643-2981 FAX:03-3249-8733 E-mail:pr@curves.co.jp

～コシダカホールディングス(JASDAQ 証券コード2157)グループ～

■ 東京都 実施概要:3月開催 81店舗

– 開催日時(要予約)

3月15日(火)～3月31日(木) 10:00～13:00、15:00～19:00

◆ 上記時間内で60分ほどの予定です。事前にお電話にてご予約ください。

◆ 一部店舗では開催日が多少前後します。下記、開催店舗一覧へ追記しております。

– 費用 :1回100円

– 定員 :合計40名

– 対象 :40～85歳までの女性の方※初めての方でも大丈夫です (お腹のたるみ・高血圧・コレステロールなどが気になる方)

– 内容 :①講師のサポートでご自身のお体の状態に合わせた体操 ②体操の後にお体の悩みのご相談もできます ③体力診断も行います。(体力年齢・筋肉量など)

– 持ち物 :運動できる服装と室内履き

– お申込み方法:事前に最寄り店舗へお申し込みください。

最寄り店舗については、カーブスホームページ(<http://www.curves.co.jp/>)もしくは

フリーダイヤル (0120-441-029/平日 10-18時) へお問い合わせください。

– 開催店舗一覧

店舗名	電話番号	開催日程
コピオあきる野	042-518-7466	3/15(火)～3/31(木)
西友羽村	042-555-0025	3/15(火)～3/31(木)
ヴィナシス金町	03-5876-3712	3/15(火)～3/31(木)
新小岩	03-3651-9632	3/15(火)～3/31(木)
亀有	03-5629-0712	3/15(火)～3/31(木)
青戸	03-5650-0712	3/15(火)～3/31(木)
小岩	03-3659-5252	3/15(火)～3/31(木)
平井	03-3616-0121	3/15(火)～3/31(木)
北葛西	03-6276-1033	3/15(火)～3/31(木)
瑞江	03-3698-4171	3/15(火)～3/31(木)
篠崎町	03-3698-5781	3/15(火)～3/31(木)
西葛西	03-3687-1222	3/14(月)～3/31(木)
大島	03-3683-1170	3/14(月)～3/31(木)
亀戸	03-3636-1780	3/15(火)～3/31(木)
門前仲町	03-3641-7373	3/15(火)～3/31(木)
住吉	03-5600-8348	3/15(火)～3/31(木)
麻布十番	03-3455-5203	3/15(火)～3/31(木)
高輪	03-3449-5350	3/15(火)～3/31(木)
荒川町屋	03-3801-1580	3/15(火)～3/31(木)
国分寺駅前	042-306-3444	3/15(火)～3/31(木)
三鷹	0422-41-0026	3/14(月)～3/31(木)
三鷹牟礼	0422-79-2022	3/15(火)～3/31(木)
渋谷初台	03-6379-0222	3/15(火)～3/31(木)
一橋学園	042-306-6070	3/15(火)～3/31(木)
昭島	042-549-2638	3/15(火)～3/31(木)
新宿曙橋	03-5379-6878	3/15(火)～3/31(木)

神楽坂	03-5228-0365	3/15(火)	~	3/31(木)
オレンジコート高田馬場	03-3209-3930	3/15(火)	~	3/31(木)
井荻	03-3395-7414	3/15(火)	~	3/31(木)
西荻窪北	03-3395-0590	3/15(火)	~	3/31(木)
西永福	03-3314-6367	3/15(火)	~	3/31(木)
用賀	03-3707-3402	3/15(火)	~	3/31(木)
千歳烏山	03-6423-8808	3/15(火)	~	3/31(木)
梅ヶ丘	03-3420-6123	3/7(月)	~	3/31(木)
代田橋	03-3322-5150	3/15(火)	~	3/31(木)
上野毛	03-3703-3020	3/14(月)	~	3/31(木)
世田谷上町	03-5799-4647	3/15(火)	~	3/31(木)
田無	042-462-9945	3/15(火)	~	3/31(木)
東青梅	0428-78-2122	3/15(火)	~	3/31(木)
竹の塚	03-5831-1500	3/15(火)	~	3/31(木)
北千住	03-3870-6605	3/15(火)	~	3/31(木)
ベルブ永山	042-357-3232	3/23(水)	~	4/5(火)
多摩聖蹟桜ヶ丘	042-356-3600	3/15(火)	~	3/31(木)
根岸	03-3871-6150	3/15(火)	~	3/31(木)
上野広小路	03-3837-3122	3/14(月)	~	3/31(木)
池上	03-3754-4478	3/16(水)	~	3/31(木)
長原	03-3748-4511	3/15(火)	~	3/31(木)
雪が谷大塚東急	03-3727-1180	3/7(月)	~	4/8(金)
梅屋敷	03-5493-3911	3/15(火)	~	3/31(木)
こうじや駅前	03-5735-1795	3/15(火)	~	3/31(木)
蒲田雑色	03-5744-3633	3/15(火)	~	3/31(木)
都立家政	03-3330-5001	3/15(火)	~	3/31(木)
つつじヶ丘	042-444-1525	3/9(水)	~	3/25(金)
調布国領	042-498-8115	3/10(木)	~	3/30(水)
東久留米本町	042-470-3939	3/15(火)	~	3/31(木)
東村山みすみ	042-395-1511	3/15(火)	~	3/31(木)
東村山秋津	042-398-4550	3/15(火)	~	3/30(水)
日野駅前通り	042-582-3100	3/7(月)	~	3/31(木)
八王子北口	042-648-1222	3/15(火)	~	3/31(木)
西八王子	042-659-1310	3/15(火)	~	3/31(木)
上板橋	03-3936-6800	3/15(火)	~	4/9(土)
あずさわ	03-5915-5901	3/15(火)	~	3/31(木)
板橋仲宿	03-6915-5977	3/15(火)	~	3/31(木)
成増一	03-3976-3720	3/14(月)	~	3/31(木)
大森北口	03-3767-7870	3/15(火)	~	3/31(木)
府中駅前	042-365-8148	3/15(火)	~	3/31(木)
吉祥寺	0422-46-2181	3/15(火)	~	3/31(木)
福生	042-553-2207	3/15(火)	~	3/31(木)
巣鴨	03-5974-4122	3/15(火)	~	3/31(木)
西ヶ原	03-5907-2333	3/15(火)	~	3/31(木)

曳舟	03-3612-6580	3/15(火) ~ 3/29(火)
両国	03-5608-2030	3/16(水) ~ 3/31(木)
中目黒	03-3711-0011	3/15(火) ~ 3/31(木)
学芸大学	03-5794-3211	3/15(火) ~ 3/31(木)
立川南口	042-521-0334	3/15(火) ~ 3/31(木)
立川砂川七番	042-534-2970	3/15(火) ~ 3/31(木)
関町北	03-3594-8700	3/15(火) ~ 3/31(木)
練馬光が丘	03-3577-3300	3/15(火) ~ 3/31(木)
LIVINオズ大泉	03-5905-2673	3/15(火) ~ 3/31(木)
中村橋	03-3825-3939	3/15(火) ~ 3/31(木)
練馬桜台	03-3948-7792	3/15(火) ~ 3/31(木)

－ 本件に関するお問合せ先 －

株式会社カーブスジャパン 広報室 担当:片桐、小泉

TEL:03-5643-2981 FAX:03-3249-8733 E-mail:pr@curves.co.jp

～ コシダカホールディングス(JASDAQ 証券コード 2157)グループ ～