

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 4 月も開催

『お腹すっきり体操教室 実施のご案内』

ー 東京都内では 4 月に 22 店舗にて実施ー

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まわりに注目した「お腹すっきり体操教室」を 2011 年 3 月に実施し、好評だったため、4 月にも継続開催いたします。（一部店舗では計画停電等考慮し 5 月に開催予定です）

※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。

今回は特にお腹まわ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ますので、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。



ー 本件に関するお問い合わせ先 ー

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:4 月開催 22 店舗(東京都内全 105 店舗中)

－ 開催日時(要予約)

4 月 12(火)～4 月 28 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、開催店舗一覧をご参照ください。

－ 費用 :1 回 100 円

－ 定員 :合計約 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	店舗 TEL	開催日程
西荻窪北	03-3395-0590	4/12(火) ～ 4/28(木)
瑞江	03-3698-4171	4/12(火) ～ 4/28(木)
篠崎町	03-3698-5781	4/12(火) ～ 4/28(木)
池上	03-3754-4478	4/12(火) ～ 4/28(木)
上野毛	03-3703-3020	4/12(火) ～ 4/28(木)
代田橋	03-3322-5150	4/12(火) ～ 4/28(木)
新宿曙橋	03-5379-6878	4/12(火) ～ 4/28(木)
神楽坂	03-5228-0365	4/12(火) ～ 4/28(木)
両国	03-5608-2030	4/12(火) ～ 4/28(木)
上野広小路	03-3837-3122	4/12(火) ～ 4/28(木)
巢鴨	03-5974-4122	4/12(火) ～ 4/28(木)
小岩	03-3659-5252	4/12(火) ～ 4/28(木)
北葛西	03-6276-1033	4/12(火) ～ 4/28(木)
井荻	03-3395-7414	4/12(火) ～ 4/28(木)
東青梅	0428-78-2122	4/12(火) ～ 4/28(木)
大森北口	03-3767-7870	4/12(火) ～ 4/28(木)
東村山みすみ	042-395-1511	4/12(火) ～ 4/28(木)
亀有	03-5629-0712	4/12(火) ～ 4/28(木)
青戸	03-5650-0712	4/12(火) ～ 4/28(木)
ヴィナシス金町	03-5876-3712	4/12(火) ～ 4/28(木)
長原	03-3748-4511	4/12(火) ～ 4/30(土)
梅ヶ丘	03-3420-6123	4/8(金) ～ 4/30(土)

－ 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 ～