

世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン

大好評につき、9 月も引き続き開催！
地域の女性の皆様に健康に『カーブス健康体操教室』
9 月は「のびのびストレッチ体操教室」
－東京都内では 70 店舗で実施－

女性だけの 30 分フィットネスチェーン「カーブス」では、9 月に全国 1,038 店舗(2011 年 8 月 9 日現在)のうち、517 店舗、東京都では 70 店舗にて、女性のための健康イベント「健康体操教室」を開催いたします。4 年目を迎えるこのイベントは、2008 年より毎年開催してきた人気のイベントです。

9 月はカーブスが開催する各健康体操教室のメニューより、「のびのびストレッチ体操教室」を開催いたします。

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。ストレッチを行うことで、体の柔軟性を高め、ケガの予防や疲労回復に役立つだけでなく、脳が活性化されて体が動かしやすくなり、頭もすっきりするほか、血液の循環がよくなり体が活性化します。

既にカーブスで運動をしているメンバー様より、ストレッチは機器を使わないので手軽に行える半面、以前は自己流で行っていたというお声も多く、9 月はカーブスでのストレッチを体感していただく教室を開催いたします。

また、カーブスでは、ご自宅でも手軽にできるストレッチ教室を通じて、体を動かす習慣をつけていただくことも狙いとしております。カーブスは 2011 年 6 月で 1,000 店舗を超え、会員数も 39 万人を超えました。今後も日本全国で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。

また、50 代以上で 72%、70 代だけでも 11%を超える会員構成となり、この世代が安心・安全に運動できることも特徴です。



－ 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:9 月開催 70 店舗(東京都内 全 115 店舗中)

- 開催期間:店舗により異なります。末尾一覧をご参照ください。(日曜は除きます)
- 開催時間:10:00～13:00、15:00～19:00(土曜は午前のみとなります)
- 所要時間:上記時間内で約 60 分
- 費用 :1 回 100 円
- 定員 :期間内合計 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
- 内容 :①講師のサポートで自分にあった正しいストレッチ体操
②上半身・下半身をゆっくり伸ばして全身すっきり
③体操の後にお体の悩みのご相談もできます
※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	開催期間①	開催期間②
代田橋	03-3322-5150	9 月 12 日(月) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 30 日(金)
巣鴨	03-5974-4122	9 月 12 日(月) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
西永福	03-3314-6367	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 27 日(火)
南阿佐ヶ谷	03-3392-7560	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
西荻窪北	03-3395-0590	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
梅ヶ丘	03-3420-6123	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 28 日(水)
高輪	03-3449-5350	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
練馬光が丘	03-3577-3300	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
関町北	03-3594-8700	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
曳舟	03-3612-6580	9 月 13 日(火) ～ 30 日(金)	9 月 20 日(火) ～ 30 日(金)
平井	03-3616-0121	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
亀戸	03-3636-1780	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 30 日(金)
門前仲町	03-3641-7373	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
新小岩	03-3651-9632	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
小岩	03-3659-5252	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
大島	03-3683-1170	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 30 日(金)
西葛西	03-3687-1222	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
瑞江	03-3698-4171	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
篠崎町	03-3698-5781	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
上野毛	03-3703-3020	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
雪が谷大塚東急	03-3727-1180	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
池上	03-3754-4478	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
大森北口	03-3767-7870	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
荒川町屋	03-3801-1580	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
上板橋	03-3936-6800	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 30 日(金)
練馬桜台	03-3948-7792	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)
蓮根	03-3967-3123	9 月 13 日(火) ～ 17 日(土)	9 月 20 日(火) ～ 24 日(土)

新宿曙橋	03-5379-6878	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
大井町駅前	03-5461-0432	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
梅屋敷	03-5493-3911	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
住吉	03-5600-8348	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
両国	03-5608-2030	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
亀有	03-5629-0712	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
青戸	03-5650-0712	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
こうじや駅前	03-5735-1795	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
蒲田雑色	03-5744-3633	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
世田谷上町	03-5799-4647	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
ヴァナシス金町	03-5876-3712	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
LIVIN オズ大泉	03-5905-2673	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
西ヶ原	03-5907-2333	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
あずさわ	03-5915-5901	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
高円寺	03-5948-7275	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 27日(火)
東長崎駅前	03-5983-3318	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
新井薬師	03-6912-3177	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
三鷹	0422-41-0026	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
三鷹牟礼	0422-79-2022	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
国分寺駅前	042-306-3444	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
一橋学園	042-306-6070	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
ベルブ永山	042-357-3232	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
府中駅前	042-365-8148	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
東村山みすみ	042-395-1511	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
東村山秋津	042-398-4550	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
つつじヶ丘	042-444-1525	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
東久留米滝山	042-444-6006	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
清瀬南口	042-494-7930	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
調布国領	042-498-8115	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
コピオあきる野	042-518-7466	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
羽村小作台	042-537-8358	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
昭島	042-549-2638	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
福生	042-553-2207	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
西友羽村	042-555-0025	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
元八王子	042-629-9311	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
八王子北口	042-648-1222	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
西八王子	042-659-1310	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
八王子高倉	042-689-5072	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
東青梅	0428-78-2122	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 24日(土)
中目黒	03-3711-0011	9月13日(火) ～ 17日(土)	9月26日(月) ～ 30日(金)
成増一	03-3976-3720	9月13日(火) ～ 22日(木)	9月26日(月) ～ 30日(金)
日野駅前通り	042-582-3100	9月5日(月) ～ 17日(土)	9月20日(火) ～ 30日(金)
学芸大学	03-5794-3211	9月7日(水) ～ 16日(金)	9月20日(火) ～ 27日(火)