

世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン

～これからも丈夫な足腰で～
地域の女性の皆様を健康に『カーブス健康体操教室』
10 月は「足腰らくらく体操教室」
－東京都内では 84 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、10 月に全国 1,046 店舗(2011 年 9 月 6 日現在)のうち、701 店舗、東京都では 84 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。

10 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、「足腰らくらく体操教室」を開催いたします。

近年浸透してきた、病気や寝たきりを引き起こす要因の 1 つに「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」があります。ロコモとは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。40 歳以上の女性の 79.3%がロコモ予備群とされています。^{*1}

ロコモの予防には運動が推奨されています。実際に、既にカーブスで運動をしているメンバー様より、運動を続けることで関節の痛みが和らいだり、普段の動作が楽になったとのお声をいただいております。

そこで、地域の皆様に生涯を通じて健康に過ごして欲しいとの願いから、皆様に馴染みやすい『足腰らくらく体操教室』の開催を通じて、ロコモの予防・改善に努めてまいります。カーブスは 2011 年 6 月で 1,000 店舗を超え、会員数も 40 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。

^{*1} 東京大学医学部付属病院 特任准教授 吉村典子/2009 年

■ 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:10月開催 84店舗(東京都内 全117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、お体に合わせた足腰らくらく体操
②上半身・下半身をゆっくり伸ばして全身すっきり
(キレイな姿勢を作ります)
③体操の後にお体のお悩みのご相談もできます
④体力診断もできます(体年齢・筋肉の量・体の脂肪量等)
- 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		
新井薬師	03-6912-3177	10月11日(火)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
曳舟	03-3612-6580	10月11日(火)	～	14日(金)	10月18日(火)	～	31日(月)
世田谷上町	03-5799-4647	10月12日(水)	～	15日(土)	10月17日(月)	～	22日(土)
竹の塚	03-5831-1500	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
南阿佐ヶ谷	03-3392-7560	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
大森北口	03-3767-7870	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
小岩	03-3659-5252	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
梅ヶ丘	03-3420-6123	10月12日(水)	～	17日(月)	10月18日(火)	～	22日(土)
中目黒	03-3711-0011	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
西荻窪北	03-3395-0590	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
池上	03-3754-4478	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
長原	03-3748-4511	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
三鷹	0422-41-0026	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
関町北	03-3594-8700	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
麻布十番	03-3455-5203	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
上野毛	03-3703-3020	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
渋谷初台	03-6379-0222	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
府中駅前	042-365-8148	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
立川南口	042-521-0334	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
つつじヶ丘	042-444-1525	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
東村山みすみ	042-395-1511	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
住吉	03-5600-8348	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
昭島	042-549-2638	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
田無	042-462-9945	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
根岸	03-3871-6150	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
瑞江	03-3698-4171	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)

西永福	03-3314-6367	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
門前仲町	03-3641-7373	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
亀戸	03-3636-1780	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	31日(月)
梅屋敷	03-5493-3911	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
国分寺駅前	042-306-3444	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
荒川町屋	03-3801-1580	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
八王子北口	042-648-1222	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
一橋学園	042-306-6070	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
多摩聖蹟桜ヶ丘	042-356-3600	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
綾瀬駅前	03-5697-9222	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
代田橋	03-3322-5150	10月12日(水)	～	17日(月)	10月18日(火)	～	28日(金)
北葛西	03-6276-1033	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
成増一	03-3976-3720	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	29日(土)
新小岩	03-3651-9632	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
調布国領	042-498-8115	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
西八王子	042-659-1310	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
福生	042-553-2207	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
羽村小作台	042-537-8358	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
亀有	03-5629-0712	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
新宿曙橋	03-5379-6878	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
蓮根	03-3967-3123	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
西友羽村	042-555-0025	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
東青梅	0428-78-2122	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
高輪	03-3449-5350	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
練馬光が丘	03-3577-3300	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
神楽坂	03-5228-0365	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
こうじや駅前	03-5735-1795	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
両国	03-5608-2030	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
上野広小路	03-3837-3122	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
立川砂川七番	042-534-2970	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
都立家政	03-3330-5001	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
八王子高倉	042-689-5072	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
学芸大学	03-5794-3211	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
アメリカ稲城	042-377-5201	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
巣鴨	03-5974-4122	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
西ヶ原	03-5907-2333	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
用賀	03-3707-3402	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
オレンジコート高田馬場	03-3209-3930	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
青戸	03-5650-0712	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
あずさわ	03-5915-5901	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
LIVIN オズ大泉	03-5905-2673	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
板橋仲宿	03-6915-5977	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
ベルブ永山	042-357-3232	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
練馬桜台	03-3948-7792	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)

蒲田雑色	03-5744-3633	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
ヴィナシス金町	03-5876-3712	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
コピオあきる野	042-518-7466	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
雪が谷大塚東急	03-3727-1180	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
篠崎町	03-3698-5781	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
大井町駅前	03-5461-0432	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
清瀬南口	042-494-7930	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
東長崎駅前	03-5983-3318	10月12日(水)	～	15日(土)			
多摩カリヨン館	042-357-3066	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
元八王子	042-629-9311	10月12日(水)	～	15日(土)	10月18日(火)	～	22日(土)
上板橋	03-3936-6800	10月18日(火)	～	22日(土)	10月25日(火)	～	11月5日(土)
西葛西	03-3687-1222	10月3日(月)	～	15日(土)	10月17日(月)	～	29日(土)
日野駅前通り	042-582-3100	10月3日(月)	～	15日(土)	10月17日(月)	～	31日(月)
四ツ木	03-3697-6010	10月5日(水)	～	22日(土)	10月24日(月)	～	31日(月)