

世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン

～女性の 80%が「カラダのゆがみ」気になっています*1～
地域の女性の皆様に健康に『カーブス健康体操教室』
3 月は「姿勢まっすぐ体操教室」
－東京都内では 91 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、3 月に全国 1,100 店舗(2012 年 2 月末日現在)のうち、858 店舗、東京都では 91 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。5 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。

2012 年初めての開催となる 3 月は、カーブスが開催する健康体操教室の新メニューとなる「姿勢まっすぐ体操教室」を開催いたします。

カーブスが実施した消費者調査において、女性の 80%が日頃から「カラダのゆがみや姿勢」を気にしており、その中で改善したいと思っている方は 90%近くことがわかりました。*1 また、姿勢が悪いと「背中のもるみ」はもちろん、「お腹のたるみ」「お尻のたるみ」「肩こり・腰痛・ひざ痛」にも影響してきます。そこで、今回は新メニューとなる「姿勢まっすぐ体操教室」を開催することにいたしました。

実際に、既にカーブスの運動を通じて姿勢がよくなったメンバー様より、お腹のたるみが少なくなった、腰痛が改善したといったお声に加え、若々しく見られたとのお声をいただいております。

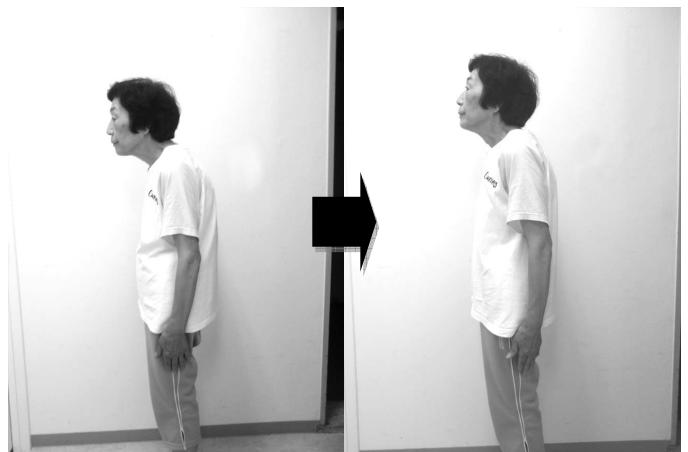
カーブスは昨年 1,000 店舗を超え、会員数も 40 万人を超えました。今後も日本全国で地域の皆様の健康と美容を応援してまいります。

*1 カーブスジャパン街頭調査に於いて。

■ 専門家も認める「カーブス」が
健康と美容に良い理由

カーブスが提供する「30 分間サーキットトレーニング」は、女性の身体に合わせ特に開発されたオリジナルの油圧式マシンとともに、会員の皆様の目的(健康増進、ダイエット、アンチエイジング等)実現を応援します。

また、50 代以上で 75%、70 代だけでも 12%を超える会員構成となり、50～60 代を中心とした世代が安心・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:小泉、片桐

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 91店舗(東京都内 全 122 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 :開催期間内合計 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講師のサポートで上半身・下半身をゆっくり伸ばす体操
(背筋を伸ばしてキレイな姿勢を作ります)
②自宅でもできるストレッチもお教えします
③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
竹の塚	03-5831-1500	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
小岩	03-3659-5252	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
中目黒	03-3711-0011	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
池上	03-3754-4478	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
長原	03-3748-4511	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
三鷹	0422-41-0026	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
関町北	03-3594-8700	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
麻布十番	03-3455-5203	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
平井	03-3616-0121	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
上野毛	03-3703-3020	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
渋谷初台	03-6379-0222	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
府中駅前	042-365-8148	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
つつじヶ丘	042-444-1525	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
東村山みすみ	042-395-1511	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
昭島	042-549-2638	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
根岸	03-3871-6150	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
上板橋	03-3936-6800	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
瑞江	03-3698-4171	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
亀戸	03-3636-1780	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
梅屋敷	03-5493-3911	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
荒川町屋	03-3801-1580	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
曳舟	03-3612-6580	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
一橋学園	042-306-6070	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
綾瀬駅前	03-5697-9222	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
代田橋	03-3322-5150	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
東久留米本町	042-470-3939	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
北葛西	03-6276-1033	3月13日(火) ～ 3月31日(土)

吉祥寺	0422-46-2181	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
西八王子	042-659-1310	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
中村橋	03-3825-3939	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
亀有	03-5629-0712	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
新宿曙橋	03-5379-6878	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
蓮根	03-3967-3123	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
井荻	03-3395-7414	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
東青梅	0428-78-2122	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
高輪	03-3449-5350	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
練馬光が丘	03-3577-3300	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
神楽坂	03-5228-0365	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
こうじや駅前	03-5735-1795	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
両国	03-5608-2030	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
上野広小路	03-3837-3122	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
立川砂川七番	042-534-2970	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
千歳烏山	03-6423-8808	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
八王子高倉	042-689-5072	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
学芸大学	03-5794-3211	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
アメリカ稲城	042-377-5201	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
西葛西	03-3687-1222	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
巣鴨	03-5974-4122	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
西ヶ原	03-5907-2333	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
用賀	03-3707-3402	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
オレンジコート高田馬場	03-3209-3930	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
青戸	03-5650-0712	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
三鷹牟礼	0422-79-2022	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
あずさわ	03-5915-5901	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
LIVIN オズ大泉	03-5905-2673	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
板橋仲宿	03-6915-5977	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
世田谷上町	03-5799-4647	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
ベルブ永山	042-357-3232	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
蒲田雑色	03-5744-3633	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
ヴィナシス金町	03-5876-3712	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
コピオあきる野	042-518-7466	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
雪が谷大塚東急	03-3727-1180	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
篠崎町	03-3698-5781	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
大井町駅前	03-5461-0432	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
清瀬南口	042-494-7930	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
東長崎駅前	03-5983-3318	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
多摩カリヨン館	042-357-3066	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
元八王子	042-629-9311	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
梅島駅前	03-3840-0039	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
大谷田	03-5616-9166	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
石神井公園	03-5923-6177	3月13日(火) ～ 3月31日(土)

久が原	03-5482-0101	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
南成瀬	042-739-3688	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
馬込駅前	03-3778-8009	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
赤羽 LaLa ガーデン	03-5939-7740	3月13日(火) ～ 3月31日(土)
東十条	03-3912-0288	3月14日(水) ～ 3月31日(土)
大森北口	03-3767-7870	3月15日(木) ～ 3月31日(土)
日野駅前通り	042-582-3100	3月5日(月) ～ 3月31日(土)
梅ヶ丘	03-3420-6123	3月6日(火) ～ 3月31日(土)
住吉	03-5600-8348	3月6日(火) ～ 3月31日(土)
成増一	03-3976-3720	3月6日(火) ～ 3月31日(土)
新小岩	03-3651-9632	3月6日(火) ～ 3月31日(土)
立川南口	042-521-0334	3月7日(水) ～ 3月31日(土)
八王子北口	042-648-1222	3月7日(水) ～ 3月31日(土)
福生	042-553-2207	3月7日(水) ～ 3月31日(土)
西友羽村	042-555-0025	3月7日(水) ～ 3月31日(土)
高円寺	03-5948-7275	3月7日(水) ～ 3月31日(土)
国立大学通り	042-580-1590	3月7日(水) ～ 3月31日(土)
東村山秋津	042-398-4550	3月8日(木) ～ 3月27日(火)
大島	03-3683-1170	3月8日(木) ～ 3月31日(土)
四ツ木	03-3697-6010	3月8日(木) ～ 3月31日(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:小泉、片桐

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 ～