

世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン

～1 番人気の教室開催！～
地域の女性の皆様を健康に『カーブス健康体操教室』
4 月は「お腹すっきり体操教室」
－東京都では 78 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、4 月に全国 1,124 店舗(2012 年 3 月 20 日現在)のうち、813 店舗、東京都では 78 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 4 月は、カーブスが開催する健康体操教室の中でも 1 番人気の「お腹すっきり体操教室」を開催いたします。

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。

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。

■ 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: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:4 月開催 78 店舗(東京都内 全 125 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
(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	開催期間
オレンジコート高田馬場	03-3209-3930	4 月 9 日(月) ～ 4 月 28 日(土)
代田橋	03-3322-5150	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
井荻	03-3395-7414	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
梅ヶ丘	03-3420-6123	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
高輪	03-3449-5350	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
キャナルコート東雲	03-3533-9990	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
練馬光が丘	03-3577-3300	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
関町北	03-3594-8700	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
平井	03-3616-0121	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
亀戸	03-3636-1780	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
新小岩	03-3651-9632	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
小岩	03-3659-5252	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
西葛西	03-3687-1222	4 月 9 日(月) ～ 4 月 28 日(土)
四ツ木	03-3697-6010	4 月 9 日(月) ～ 4 月 28 日(土)
上野毛	03-3703-3020	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
用賀	03-3707-3402	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
中目黒	03-3711-0011	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
長原	03-3748-4511	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
池上	03-3754-4478	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
大森北口	03-3767-7870	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
馬込駅前	03-3778-8009	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
荒川町屋	03-3801-1580	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
中村橋	03-3825-3939	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
上野広小路	03-3837-3122	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
梅島駅前	03-3840-0039	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
北千住	03-3870-6605	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
根岸	03-3871-6150	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
上板橋	03-3936-6800	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
練馬桜台	03-3948-7792	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
蓮根	03-3967-3123	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
成増一	03-3976-3720	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
神楽坂	03-5228-0365	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
新宿曙橋	03-5379-6878	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
梅屋敷	03-5493-3911	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)
住吉	03-5600-8348	4 月 10 日(火) ～ 4 月 28 日(土)

両国	03-5608-2030	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
大谷田	03-5616-9166	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
亀有	03-5629-0712	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
青戸	03-5650-0712	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
綾瀬駅前	03-5697-9222	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
こうじや駅前	03-5735-1795	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
蒲田雑色	03-5744-3633	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
学芸大学	03-5794-3211	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
世田谷上町	03-5799-4647	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
竹の塚	03-5831-1500	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
ヴィナシス金町	03-5876-3712	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
LIVIN オズ大泉	03-5905-2673	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
西ヶ原	03-5907-2333	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
あずさわ	03-5915-5901	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
石神井公園	03-5923-6177	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
赤羽 LaLa ガーデン	03-5939-7740	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
高円寺	03-5948-7275	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
巣鴨	03-5974-4122	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
東長崎駅前	03-5983-3318	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
北葛西	03-6276-1033	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
渋谷初台	03-6379-0222	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
千歳烏山	03-6423-8808	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
板橋仲宿	03-6915-5977	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
三鷹	0422-41-0026	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
吉祥寺	0422-46-2181	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
三鷹牟礼	0422-79-2022	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
アメリア稲城	042-377-5201	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
東村山みすみ	042-395-1511	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
東村山秋津	042-398-4550	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
田無	042-462-9945	5月10日(木) ～ 5月31日(木)
東久留米本町	042-470-3939	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
清瀬南口	042-494-7930	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
調布国領	042-498-8115	4月11日(水) ～ 4月28日(土)
コピオあきる野	042-518-7466	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
立川砂川七番	042-534-2970	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
羽村小作台	042-537-8358	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
昭島	042-549-2638	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
日野駅前通り	042-582-3100	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
元八王子	042-629-9311	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
西八王子	042-659-1310	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
八王子高倉	042-689-5072	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
南成瀬	042-739-3688	4月10日(火) ～ 4月28日(土)
東青梅	0428-78-2122	4月10日(火) ～ 4月28日(土)