

世界最大・女性だけの 30 分フィットネスチェーン

～いつまでも健康な足腰で～
地域の女性の皆様を健康に『カーブス健康体操教室』
6 月は初開催「骨しっかり体操教室」
－東京都では 110 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、6 月に全国 1,145 店舗(2012 年 5 月 15 日現在)のうち、1,010 店舗、東京都では 110 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 6 月は、カーブスが開催する健康体操教室の中で初めての「骨しっかり体操教室」を開催いたします。

骨粗しょう症は、加齢と共に骨量が減って骨がもろくなる病気で、わずかな衝撃でも骨折しやすくなってしまいます。閉経後の女性は女性ホルモンが減少するため、特に女性に多い病気です。

予防に関しては、①カルシウムやビタミン D を含んだ食事、②運動で適切な負荷をかけ周りにある筋力を高めて骨に刺激を与えること、③日光浴が有効とされています。また、転倒による骨折を防ぐため、転倒防止のために脚力をつけることも必要です。

カーブスのプログラムは、油圧式のマシンを使った筋力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。

今回は骨粗しょう症の予防に欠かせない、骨を強くするためのやさしい筋力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:6 月開催 110 店舗(東京都内 全 129 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
(骨粗しょう症、ひざ痛、腰痛、ゆがみなどが気になる方)
- 内容 :①骨を強くするためのやさしい筋力体操
②自宅でもできる体操もお教えます
③お体のご相談もできます
- 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



【開催期間：6 月 12 日（火）～30 日（土）】

店舗名	電話番号
東青梅	0428-78-2122
南成瀬	042-739-3688
八王子高倉	042-689-5072
西八王子	042-659-1310
八王子北口	042-648-1222
元八王子	042-629-9311
日野駅前通り	042-582-3100
国立大学通り	042-580-1590
西友羽村	042-555-0025
福生	042-553-2207
昭島	042-549-2638
羽村小作台	042-537-8358
立川砂川七番	042-534-2970
ダイエー武蔵村山	042-531-2825
立川南口	042-521-0334
コピオあきる野	042-518-7466
調布国領	042-498-8115
清瀬南口	042-494-7930
東久留米本町	042-470-3939
田無	042-462-9945
東久留米滝山	042-444-6006
つつじヶ丘	042-444-1525
東村山秋津	042-398-4550
東村山みすみ	042-395-1511
武蔵小金井	042-383-5775
アメリカ稲城	042-377-5201

店舗名	電話番号
こうじや駅前	03-5735-1795
青戸	03-5650-0712
亀有	03-5629-0712
大谷田	03-5616-9166
両国	03-5608-2030
住吉	03-5600-8348
梅屋敷	03-5493-3911
大井町駅前	03-5461-0432
千歳船橋	03-5450-6030
新宿曙橋	03-5379-6878
中野坂上	03-5302-1050
神楽坂	03-5228-0365
成増一	03-3976-3720
蓮根	03-3967-3123
練馬桜台	03-3948-7792
上板橋	03-3936-6800
下赤塚	03-3935-2568
大師前	03-3899-2522
根岸	03-3871-6150
梅島駅前	03-3840-0039
上野広小路	03-3837-3122
中村橋	03-3825-3939
田端駅前	03-3809-5338
荒川町屋	03-3801-1580
馬込駅前	03-3778-8009
大森北口	03-3767-7870

府中駅前	042-365-8148
ベルブ永山	042-357-3232
多摩カリヨン館	042-357-3066
多摩聖蹟桜ヶ丘	042-356-3600
一橋学園	042-306-6070
国分寺駅前	042-306-3444
三鷹牟礼	0422-79-2022
吉祥寺	0422-46-2181
板橋仲宿	03-6915-5977
新井薬師	03-6912-3177
千歳烏山	03-6423-8808
渋谷初台	03-6379-0222
北葛西	03-6276-1033
東長崎駅前	03-5983-3318
巣鴨	03-5974-4122
高円寺	03-5948-7275
赤羽 LaLa ガーデン	03-5939-7740
石神井公園	03-5923-6177
あずさわ	03-5915-5901
西ヶ原	03-5907-2333
LIVIN オズ大泉	03-5905-2673
柴又	03-5876-9311
ヴィナシス金町	03-5876-3712
竹の塚	03-5831-1500
世田谷上町	03-5799-4647
学芸大学	03-5794-3211
蒲田雑色	03-5744-3633

池上	03-3754-4478
長原	03-3748-4511
雪が谷大塚東急	03-3727-1180
中目黒	03-3711-0011
用賀	03-3707-3402
上野毛	03-3703-3020
篠崎町	03-3698-5781
瑞江	03-3698-4171
四ツ木	03-3697-6010
西葛西	03-3687-1222
大島	03-3683-1170
小岩	03-3659-5252
新小岩	03-3651-9632
門前仲町	03-3641-7373
亀戸	03-3636-1780
平井	03-3616-0121
曳舟	03-3612-6580
関町北	03-3594-8700
練馬光が丘	03-3577-3300
キャナルコート東雲	03-3533-9990
麻布十番	03-3455-5203
高輪	03-3449-5350
井荻	03-3395-7414
南阿佐ヶ谷	03-3392-7560
都立家政	03-3330-5001
代田橋	03-3322-5150
オレンジコート高田馬場	03-3209-3930

【開催期間が一部異なる店舗】

店舗名	電話番号	開催期間		
梅ヶ丘	03-3420-6123	6月5日(火)	～	6月30日(土)
南大沢	042-670-4066	6月11日(月)	～	6月30日(土)
綾瀬駅前	03-5697-9222	6月11日(月)	～	6月30日(土)
三鷹	0422-41-0026	6月12日(火)	～	6月28日(木)