

～自宅でできる！女性向けのやさしい筋力トレーニング～ 『カーブス体操』

宝島社より TJ MOOK シリーズにて 2012 年 10 月 16 日発売

全国に 1,200 店舗展開する女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」*1 の運動メソッドを 1 回 30 分、自宅でできて無理なく続けられるように 1 冊にまとめられた「女性向けのやさしい筋力トレーニング『カーブス体操』」が、株式会社宝島社（住所：東京都千代田区／代表：蓮見清一）の TJ MOOK シリーズより発売されます。

*1 日本での「カーブス」FC 本部：株式会社カーブスジャパン（住所：東京都中央区／代表：増本岳）

カーブスは現在、全国に 1,200 店舗、50 万人を超える女性の方に通って頂いています。

女性が気になる「ぽっこりお腹」や「体のラインの崩れ」「肩こりやひじ・膝など関節の痛み」は筋力の衰えが原因です。

「歳だから…」とあきらめていたのに体が若々しくよみがえった！「カーブス体操」を体験した方々から、次々と感動の声が聞こえてきます。

本書で紹介する「カーブス体操」は、多くの女性に支持されている女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」のメソッドを自宅でもおこなえるようにアレンジした体操です。

「体が変われば気持ちも人生も変わる」カーブス体操を続けている人々は皆、笑顔でこう語ります。

筋力をつけることは、健康的な体を手にして、生活を思う存分楽しむことにもつながります。

筋トレは何歳から始めても遅くありません。本書をきっかけに、若々しい体を手に入れる方が増えることを願っています。



■ ムック概要

表題	: 女性向けのやさしい筋力トレーニング『カーブス体操』
監修	: 女性だけの 30 分フィットネス カーブス
医学監修	: 医学博士 根来秀行
発行	: (株)宝島社
定価	: 840 円（税込）
発売日	: 2012 年 10 月 16 日（火）



■ 主な目次

●40代からの体型の悩み No.1 「ぽっこりお腹」の原因は筋力の衰え

「ぽっこりお腹」はもちろん、気になる悩みや症状の原因は筋力の衰えから。年とともに体は変化していくものですが、最も分かりやすいのが、筋力の衰えです。

●何歳からでも遅くない！ ダイエットは筋トレが一番

体型の崩れは、体組成のバランスが変化して脂肪の割合が増えたから。筋肉はいくつになっても増やすことができます。

●カーブス体操の筋力トレーニング

全身の筋肉をバランスよく鍛える6つの体操と、体操の効果をあげる「腹圧」のご紹介。

●カーブス体操のストレッチ

使った筋肉を伸ばすだけでなく、運動効果を更に高めるためにストレッチをご紹介します。

●やる気になるコツ

筋トレは続けることが大事。7つのやる気になるコツでカーブス体操を続けていきましょう。

■ 「カーブス」とは

筋力トレーニングマシン 8～12 台とボードを交互に円形に並べ、マシンでの筋肉トレーニング後、隣のボードで足踏みなどの有酸素運動を 30 秒間実施。これを音楽に合わせて 24 分間（約 2 周）行い、最後にストレッチを行い、トータル 30 分で終了。筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより、より効率の良い運動効果があることがわかっています。

住宅街や商店街、スーパーマーケットへの併設等、生活する場の“となり”で、小型（標準タイプで約 40 坪）のクラブを展開しています。女性にとって居心地が悪くなる要素を徹底的に排除し、心地よい環境のなかで、親しい友人や女性トレーナーとの楽しいワークアウトを提供します。予約が要らないのも通いやすく続けやすいと好評です。

また、カーブスのワークアウトプログラム「30 分間サーキットトレーニング」には、テキサス・ベイラー大学のエクササイズ・スポーツ研究所による、予防医学の観点からなる最新の研究成果が活かされています。

日本においても、独立行政法人国立健康・栄養研究所と共同研究し、1 日 30 分、週 3 回のカーブスでの運動が、日本女性にとってもダイエットと健康改善などメタボ解消、さらには転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことが証明されています。

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設 立 : 2005 年 2 月 28 日

代 表 者 : 増本 岳

資 本 金 : 1 億円

従業員数 : 132 名 (2012 年 6 月末日現在)

事業概要 : 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開

所 在 地 : 東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーギンビル 5 階

親 会 社 : 株式会社コシダカホールディングス (JASDAQ 証券コード 2157)

－ 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 ～