

2012年10月11日  
株式会社カーブスジャパン

## ～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」<sup>\*1</sup>の運動メソッドを1回30分、自宅ででき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。

<sup>\*1</sup> 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。筋肉はいくつになんで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。

### ●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、マシー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・ベイラード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～