

地域の女性の皆様に大好評！

< 既に 3 万人の女性が参加しました >

『カーブス健康体操教室 “無料”開催のご案内』

- 全国 644 店舗にて 4～5 月に実施 -

全世界で 10,000 店舗、会員 430 万人以上のチェーンを展開している女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」を日本で運営する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)は、4～5 月に全国 709 店舗(2009 年 3 月末現在)のうち 644 店舗にて、女性のための無料健康イベント『健康体操教室』を開催いたします。

カーブスの『健康体操教室』は、誰にでも簡単にできる筋力運動やストレッチ、健康と運動に関する講義など約 1 時間のプログラムを、無料で体験いただけます。

特定健康診断の開始から 1 年が経ち、生活習慣病への注目が高まる中、2008 年の 1 年間で約 3 万人が参加。健康志向の高まりと共に、2009 年は 4～5 月の 2 ヶ月間だけで約 2 万 5 千人の参加を見込んでいます。

カーブスは、スタッフと会員、会員同士の交流を創り出す地域密着型コミュニティとしても機能しています。『健康体操教室』は、地域の皆様に生涯を通じて健康に過ごしてほしいとの願いから、地域貢献活動の一環として昨年より開催を始めたものです。

腰痛や肩こりで辛い思いをしている方や普段の生活の中で筋力の衰えを感じている方、生活習慣病の対策で体重を減らしたい方など、運動を始める第一歩として参加いただければ幸いです。カーブスは今後も地域の皆様の健康を応援してまいります。

専門家も認める「カーブス」が健康に良い理由

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のパワーが 20%以上劇的に増加し、転倒防止に必要な脚力が向上、介護予防対策にも効果的なことが実証されています。

この結果が評価され、現在カーブスでは、「沖縄県浦添市」「千葉県船橋市」「千葉県八千代市」「埼玉県入間郡三芳町」の 4 自治体の通所型介護予防事業における筋力向上トレーニングなどの業務を受託しております。



- 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 担当:小泉、片桐

TEL:03-5643-2981 FAX:03-3249-8733 E-mail:pr@curves.co.jp

株式会社ブラップジャパン 担当:江川、千田

TEL:03-3486-7355 FAX:03-3486-7507

## 実施概要

- 開催店舗数： 全国 47 都道府県の 644 店舗
- 日 時： 各店舗によって異なります
- 定 員： 各店舗各回 10 名(女性のみ)

各店舗先着順につき、定員に達した場合はお断りする場合がございます。

- 内 容： 健康と運動の話 簡単に出来る筋力運動と柔軟運動 等
- 持 ち 物： 運動できる服装と室内履き
- お申込方法： 最寄店舗へお申込ください。

最寄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)へお問い合わせください。

## 取材をご希望される場合

- 取材可能時間： 13:15～13:50

開催時間により前後する場合もございます。

- スタッフもしくは参加者へインタビューご希望の場合は、事前に広報担当者へご連絡下さい。

## 「カーブス」とは

女性のための、女性によるクラブ

カーブスは 1992 年、アメリカテキサス州で誕生した、女性のための、女性によるフィットネス。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 40 坪前後)のクラブを展開しています。

「NO MEN, NO MAKE UP, NO MIRROR」と、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、親しい友人やトレーナーと楽しくお喋りしながらのワークアウトを提供します。

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・ペー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 1600 万円  
従業員数 : 118 名(2009 年 2 月 1 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  
U R L : <http://www.curves.co.jp/>