

2022年8月25日

顧客満足度7年連続No.1フィットネス 「カーブス」

**約23万人が体験した人気No.1イベントを今年も実施！
全国1,958店舗で「1か月無料通い放題 脂肪燃焼チャレンジ」**

株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区／代表取締役会長：増本岳）は、2022年9月1日、全国の「女性だけの30分フィットネス カーブス」1,958店舗で「1か月無料通い放題」イベントを実施します。過去の開催では累計約23万人が参加した、同社一番の人気イベントです。1か月無料で体を変えるチャンスですので、ぜひお気軽に足を運んでみてください。

■ 「1か月無料通い放題 脂肪燃焼チャレンジ」企画の背景

当社が実施した50～64歳の女性300人へのアンケート調査で下記のことことが分かりました。

- ・ 「現在運動はしていないが何か運動をしたい」方は80%
- ・ 「できるだけお金をかけずに運動をしたいが方法がわからない」方は4人に一人
- ・ 一番気になる体のお悩みは、
1位「お腹まわり」2位「運動不足」3位「体力不足」

「1か月無料通い放題」は、上記のようなニーズにお応えするために企画したイベントです。2019年以来3回開催し、累計約23万人が参加しました。ぜひお気軽に参加していただければ幸いです。

1か月でウエスト4cm減、
お腹周り11.2cm減（52歳）

1か月で体脂肪率2.5%減、
ウエスト4cm減（57歳）



—————過去に参加した方—————

■ 「1か月無料通い放題」概要

- ・ 実施期間：2022年9月1日～9月末まで（各店先着30名限定）
- ・ 実施店舗：全国の「女性だけの30分フィットネス カーブス」1,958店舗
- ・ 参加申し込み： カーブスホームページからオンライン申し込み <https://www.curves.co.jp>
お電話 0120-010-614（24時間受付／「キャンペーン4係」とお伝えください）
- ・ イベントの特徴：

① カーブスのサーキットトレーニングを1か月無料で使いたい放題

カーブスのサーキットトレーニングは、専門研究機関との共同研究で、脂肪燃焼・介護予防・認知機能の改善の効果が実証されているプログラムです。1回30分で筋トレ・有酸素運動・ストレッチの3つの運動ができ、効率よく脂肪を燃やせます。脂肪燃焼効果はウォーキングの約3倍※となっています。また、カーブスの運動を1か月行うと脳の記憶力やものごとの段取りを組む力がアップすることも実証されています。

※米国ペイラー大学の研究結果に基づき、カーブスジャパンが算出。効果には個人差があります

② 1か月間、いつでも好きな時に通える

カーブスの運動は予約が必要ありません。買い物ついでにシゴトついでに、好きな時に通っていただけます

③ インストラクターがサポートするので、安心安全に正しく運動できる

カーブスの運動

カーブスの運動は、筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ、3つの運動を組み合わせた、オリジナルのサーキットトレーニングです。わずか30分で、3種類の運動の相乗効果を得られます。

- ・筋力トレーニング・・・筋肉をつけて基礎代謝を上げ、脂肪が燃えやすい体を作る
- ・有酸素運動・・・脂肪を燃やす
- ・ストレッチ・・・体の柔軟性を高める



カーブスの運動の効果は、各研究機関との共同研究により科学的に検証されています。

各分野の権威である第三者機関において、信憑性の高い検査方法で試験を実施し、かつ、研究結果を医学論文として権威ある医学雑誌等に掲載もしくは学会で発表されたことを要件として、エビデンス公表を行っております。

大学等研究機関との共同研究

生活習慣病(メタボ)

国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所

介護予防(ロコモ)

筑波大学大学院人間科学総合科 久野研究室

認知機能改善

東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室

※1

中年女性を対象としたサーキット式コンバインドトレーニングの身体諸機能に与える影響
宮地元也ら, 2008, 体力医学会にて発表

※2

Combined aerobic and resistance training, and incidence of diabetes: A retrospective cohort study in Japanese older people.
 Sawada SS, et al. J Diabetes Investig. 2019 Jul; 10(4):997-1003.

※3

Four weeks of combination exercise training improved executive functions, episodic memory, and processing speed in healthy elderly people: evidence from a randomized controlled trial.
 Nouchi R, et al. Age (Dordr). 2014 Apr; 36(2):787-99.

※4

短時間のサーキット運動が中高齢女性の筋量、筋力、歩行能力に及ぼす影響
久野譲也ら, 2014, 体力医学会にて発表

共同研究によって証明された カーブスの運動プログラムによる効果

✓ メタボリックシンドローム対策に有効※1※2
✓ 転倒リスクが減り、介護予防に効果※4

✓ 筋肉量を維持しながら、健康的なダイエット※1
✓ 認知機能(短期記憶、処理速度、実行機能)が向上※3

日本最大級の顧客満足度調査 フィットネスクラブ業種で、 顧客満足 7年連続 第1位に選ばれました (2014~2021年度)

5部門で最高評価をいただきました (2021年度)

- ・顧客満足(総合的な満足度)
- ・推奨意向(友人にすすめたい)
- ・顧客期待(期待値の高さ)
- ・知覚品質(サービスの質の高さ)
- ・ロイヤルティ(これからも続けたい)



サービス産業生産性協議会実施 JCSI (日本版顧客満足度指数) 調査