

<報道関係各位>

## 春は新しいことにチャレンジ！巣ごもり生活の運動不足もカーブスで解消 春の初心者大歓迎キャンペーンを開催 3回無料体験チケットプレゼント

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」など運動施設を運営する株式会社カーブスジャパン(本社所在地:東京都港区、代表:増本岳)は、2022年3月1日(火)から同年4月30日(土)まで、全国のカーブス店舗にて「春の初心者大歓迎キャンペーン」を開催いたします。各月・各店舗先着30名様限定で、カーブスのトレーニングを3回まで無料で体験いただけます。\*一部店舗を除く



### ■ 体験の流れ

- ① カーブスのホームページでお近くの店舗をご確認いただき、専用ページ (<https://www.curves.co.jp/pr20220228/>) から体験のご予約をお願いします。  
※ご予約はフリーダイヤル【0120-441-029】でも承っております(受付時間は平日 10:00~18:00)  
※各月・各店舗先着30名様までの受付となりますのでご了承ください。
- ② 初回来店時は、カウンセリング・体力測定(体年齢・筋肉量・脂肪量など)・お体の状態にあった体操について・継続利用する際の割引特典や入会のご案内をさせていただきます。
- ③ 次回来店時より、計3回無料でカーブスのトレーニングを体験いただけます。

### ■ カーブスの運動について

マシンを使って1回たった30分！効率よく全身の運動ができます。

30秒の「筋カトレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了するカーブス独自のプログラムです。事前予約不要\*で、仕事帰りや買い物ついでに無理なくトレーニングを続けられます。\*初回体験時には予約が必要です。



## ■ 感染予防対策について

新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言「3つの密の回避」および「新しい生活様式の実践」、ならびにフィットネス産業協会の感染予防ガイドラインに沿って、カーブスでは徹底した感染予防策を実践しています。今まで以上に安心して運動をしていただける場をつくって参ります。

※感染予防対策に関する詳細：<https://www.curves.co.jp/prevention2006/>

## ■ 「カーブス」とは

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に1,953店舗(2021年11月末日現在)を展開し、40歳代～70歳代を中心に約74.8万人(2021年11月末日現在)の会員をサポートしています。

カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。

### 大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有-----

独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30分間サーキットトレーニング」を週3回行うことが、ダイエットや健康改善などメタボ解消と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など様々なエビデンスが実証されています。また、4週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され(東北大学加齢医学研究所との共同研究において)、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

### 【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

事業概要：女性だけの30分健康体操教室「カーブス」など運動施設の運営

所在地：東京都港区芝浦3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11階