

<報道関係各位>

## 巣ごもり生活の運動不足はカーブスで解消！ 「1か月無料体験し放題キャンペーン」開催中

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、2021年10月1日から同年11月30日(予定)まで、全国のカーブス店舗\*にて「1か月無料通い放題キャンペーン」を実施中です。\*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/cvhp\\_top/](https://www.curves.co.jp/cvhp_top/)) 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 初回体験時は、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・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。所要時間は約 45 分です。
- ③ 2 回目以降は、お好きな時間にお越しください。初回体験日から 1 か月間無料でお試しください。

### ■ 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、全国に約 2,000 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に約 69 万人<sup>※1</sup>(2020 年 11 月末日現在)の会員をサポートしています。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。

※1 約 83 万人(2020 年 2 月末日時点)の会員が、新型コロナウイルス感染症の影響により約 69 万人(2020 年 11 月末日現在)となっております

### 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

従 業 員 数 : 248 名 (2020 年 8 月末日現在)

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