2023年２月22日

各 位

会 社 名 株式会社カーブスホールディングス
代表者名 代表取締役社長　増本　岳
（コード：7085、東証プライム市場）
問合せ先 取締役管理本部長　松田　信也
（TEL．03－5418－9922）

株式会社カーブスジャパン、「スポーツエールカンパニー」および「東京都スポーツ推進企業」認定のお知らせ

当社の連結子会社である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、スポーツ庁が実施する「スポーツエールカンパニー2023」および東京都が実施する「令和４年度 東京都スポーツ推進企業」に認定されましたのでお知らせします。

スポーツエールカンパニーとは、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取組を実施している企業をスポーツ庁が認定する制度です。

カーブスグループでは、今後も社員の健康増進とともに、病気と介護の不安と孤独のない生きるエネルギーが溢れる社会をつくることを目指し、『地域密着の健康インフラ』として社会課題の解決に貢献してまいります。

詳細につきましては、以下の添付資料をご覧ください。

以 上

（添付資料）

Press release

株式会社カーブスジャパン

Curves 女性だけの30分フィットネス

2023 年 2 月 22 日

全社員が“1回30分 筋トレ＋有酸素運動＋ストレッチ”を習慣化
スポーツ庁実施「スポーツエールカンパニー2023」に認定

「女性だけの 30 分フィットネス　カーブス」を展開する株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表：増本 岳）は、スポーツ庁が実施する「スポーツエールカンパニー2023」に認定されました。

▲カーブス社員がカーブスワークアウトを実施している様子

スポーツエールカンパニーとは、従業員の健康増進のためにスポーツ活動の支援や促進に向けた積極的な取組を実施している企業をスポーツ庁が認定する制度です。

この度、当社の社員が月 8 回以上[*1]のカーブスワークアウトの実施をルール化し、運動習慣を身につけていることを評価いただき認定されました。また、今回 5 年連続で認定されたことに伴い、本制度に連続して 5 年以上認定を受けた企業に贈られる「Bronze（ブロンズ）」も取得しています。

カーブスジャパン本社内には全国のカーブス店舗に勤務するインストラクターの研修を行うためのトレーニングスペースの他、社員用のトレーニングスペースを有しています。社員は、このスペースを活用し、全国 1,954 店舗、78 万 7 千名（2022 年 11 月末日現在）が通う「カーブス」で提供する独自の運動プログラム「カーブスワークアウト」を月 8 回以上実施しています。「カーブスワークアウト」とは 12 種類の筋トレと有酸素運動を 30 秒ずつ交互に行い、最後にストレッチで終了する 1 回 30 分のサーキットトレーニングです。

カーブスジャパンでは、社員の健康意識を高めるために、「月 8 回以上[*1]のエクササイズ実施・プロテイン飲用・非喫煙」の基準を満たした社員には健康手当を支払う取り組みを行っています。
こうした従業員の健康保持増進を推進する社内制度から、月 8 回以上[*1]のエクササイズ実施の取り組みが評価を受け、本認定の他、東京都が実施する「令和 4 年度東京都スポーツ推進企業」にも認定されています。こちらは、従業員のスポーツ活動の推進に向けた優れた取組や、スポーツ分野における支援を実施している企業等を認定する制度です。

今後も社員の健康増進とともに、病気と介護の不安と孤独のない 生きるエネルギーが溢れる社会づくりを目指し、『地域密着の健康インフラ』として社会課題の解決に貢献してまいります。

[*1] 一般職、時短勤務のメンバーは、月に 5 回以上としています。

（添付資料）

Press release

株式会社カーブスジャパン

Curves 女性だけの30分フィットネス

ご参考

■ カーブスとは

「女性だけの 30 分フィットネス 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溢れる社会をつくることを目的に、全国に 1,954 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に約 78 万 7 千人（2022 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 分で健康づくりに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、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、お一人おひとりに合わせた最適な負荷で全身を鍛えられます。

カーブスは、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しています。カーブスのサーキットトレーニングは、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[*2]、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善[*3]などに効果的なことが実証されています。また、30 分のサーキットトレーニングをたった 1 回実施するだけでも、認知機能（抑制能力）と活力が即時に向上する[*3]ことが明らかになりました。生活習慣を変え健康を目指す・維持するという考え方を「ビヘイビア・ヘルス」といい、米国医療界のトレンドとなっています。カーブスのインストラクターは、会員一人ひとりが自身の目標を達成するために、身体の状態や目的に応じた運動指導の他、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

[*2] 国立健康・栄養研究所との共同研究 [*3] 東北大学加齢医学研究所との共同研究

【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 分フィットネス 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