

数々のハリウッドセレブを虜にするバレエフィットネス 「CARDIO BARRE (カーディオ・バー)」の創設者である リチャード・ジオーラが横浜店の9月3日(土)のグランドオープン を記念して、約3年ぶりに来日！

9月3日(土)から9月5日(月)までの3日間、60分のレッスンを会員様限定で
創設者が自ら直接指導！

株式会社ベイクルーズ（本社：東京都渋谷区、取締役 CEO：杉村 茂）が運営するフィットネス事業、L.A.発のバーエクササイズ「CARDIO BARRE (カーディオ・バー)」が、9月3日(土)の「CARDIO BARRE fit (カーディオ・バー・フィット) 横浜店」のグランドオープンを記念して、約3年ぶりに創設者である「Richard Giorla (リチャード・ジオーラ)」を迎え、来日イベントを開催いたします。



この度開催される来日イベントは、9月3日(土)から9月5日(月)の3日間、アメリカで30年以上のキャリアを誇り、マイケル・ジャクソンのバックダンサーや多くのハリウッド映画への出演など名実ともにトップレベルのダンサーを務めた「リチャード・ジオーラ」による60分のプログラムを、

創設者「リチャード・ジオーラ」が自ら会員様にレッスンを直接指導いたします。3年ぶりに来日し、彼自身のケガにより追い求め完成された CARDIO BARRE のプログラムとメソッドを是非お楽しみください。



◆Richard Giorla (リチャード・ジオーラ) プロフィール

THE FOUNDER / 創設者

2001年、自身のケガをきっかけに、しっかりとエネルギーを消費しながらも、ケガの心配のない身体に低負荷なエクササイズ「CARDIO BARRE」を開発。

現在最も注目を集めているワークアウトプログラムのひとつである、ハリウッドセレブご用達 L.A. 発バーエクササイズ CARDIO BARRE は、アメリカで30年以上にも渡ってダンサーや振付師として活躍したリチャード・ジオーラによって生みだされました。ジオーラはマイケル・ジャクソンのバックダンサーやハリウッド映画に出演するなど、名実ともにトップレベルのダンサーである。ニューヨークで活躍したのちにその拠点をロサンゼルスに移し、銀幕での活躍は言うに及ばず、数多くの舞台でもその力を発揮して参りました。CARDIO BARRE はダコタ・ファニングやアシュリー・シンプソンなど、多くのハリウッドセレブを会員に持つ、人気エクササイズです。この有酸素運動を取り入れたバレエのワークアウトは、他のジムやスタジオで提供されるいかなるエクササイズとも異なるものです。2001年、リチャード・ジオーラはカリフォルニアのスタジオシティに最初の CARDIO BARRE 施設をオープンさせ、彼が怪我を負ってから追い求めていた質問の答えを導き出したのです。以来、彼の門を叩いた生徒は10万人を超え、人々の生活、ひいては人生そのものをより豊かで輝くものへとする活動を続けています。彼のミッションは「より健康的でより意味のあるライフスタイルの構築」の媒介となることなのです。

“我々のミッションはフィットネス、エデュケーション、モチベーション、パッションの四つの要素を通じ、人々の生活をより豊かでより満ち足りたものへと導くことである”

After bringing his talent from New York City to Los Angeles, from the big screen to the small screen and even to the stage, dancer/choreographer Richard Giorla, has used his over 30 years of experience and classical training to create Cardio Barre. It all began when Richard suffered a crushing hip injury, which ended his dance career. Giorla wanted to keep moving at a pace that made sense for his body, yet no exercise routine met his needs. Giorla saw the need for a high-energy workout, offering cardio yet without the impact on the body, offering a much safer workout. Giorla used his passion for dance and fitness to design a workout that combined the two and created what is today, Cardio Barre.. Richard continues to use his motivational techniques to inspire and transform lives... He has inspired over 100,000 clients and gives clear techniques as a catalyst for change. His mission is to help others “Live a healthier and more meaningful lifestyle...”.

◆イベントスケジュール

- 横浜店 9月3日(土)11:45~12:45、15:00~16:00
- 自由が丘店 9月4日(日)10:15~11:15
- 渋谷店 9月4日(日)14:00~15:00
- 新宿店 9月4日(日)16:30~17:30
- 渋谷店 9月5日(月)9:30~10:30、12:00~13:00

予約/詳細：https://cardio-barre.jp/news/news202209_richard_event.html

◆CARDIO BARRE (カーディオ・バー) とは

「美しくしなやかな、女性らしい体になれる」と L.A.を中心にハリウッドセレブや美意識の高い女性達に支持されるバーエクササイズです。バレエの動きを取り入れた体幹トレーニング、脂肪燃焼効果が期待できるダンス感覚の有酸素エクササイズ、全身の気になる部位にアプローチする筋肉トレーニング等によって構成される 60 分間のプログラムを、アップテンポな音楽に乗せて行います。難しい振り付けがないため、バレエ未経験者でも簡単にチャレンジでき、またジャンプなど特定の部位に大きな負荷がかかる動きもないため、安全に楽しめるエクササイズとなっています。ダイエット（減量）しつつ、美しいボディラインも手に入れられる CARDIO BARRE は、脂肪の落ちにくい下腹部やお尻などの体幹、二の腕、内ももを中心とした下半身に特に効果を発揮します。



アシュリー・シンプソン、ダコタ・ファニング、エル・ファニング、サマー・グローなど有名ハリウッドセレブたちが会員に名を連ねる。

2017年4月にL.A.から日本初上陸。1号店の「CARDIO BARRE 自由が丘店」では、予約枠がすぐに埋まってしまうレッスンクラスが続出し、上陸わずか8ヶ月で2号店となる「CARDIO BARRE 渋谷店」がOPEN、2019年10月には3号店目となる「CARDIO BARRE 新宿店」がOPENしました。

今年2022年7月にはブランド初となる横浜エリアへ進出し、地域密着型で幅広い年齢層をターゲットとした「CARDIO BARRE fit 横浜店」がららぽーと横浜にNEW OPNEしました。

◆CARDIO BARRE 店舗情報

2022.9.3 GRAND OPEN

<CARDIO BARRE fit 横浜店>

住所 : 〒224-0053
神奈川県横浜市都筑区池辺町 4035-1
ららぽーと横浜 2F

TEL : 045-414-2779

営業時間 : 平日 10:00~20:00
土日祝 10:00~21:00

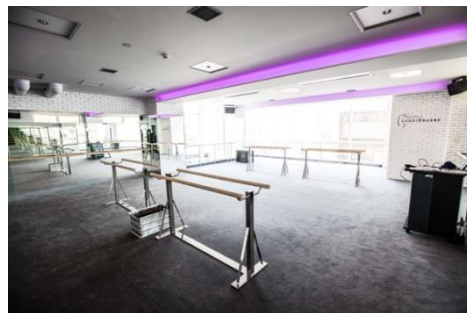
※女性専用スタジオ,ロッカー・パウダールーム完備



※画像は CARDIO BARRE fit 横浜店

<CARDIO BARRE 自由が丘店>

住所 : 〒152-0035 東京都目黒区自由が丘
2-10-4 ミルシェ自由が丘 5 階
TEL : 03-5731-5670
営業時間 : 平日 10:00~22:00、土曜 10:00~20:00
日曜・祝日 10:00~18:00



<CARDIO BARRE 渋谷店>

住所 : 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 1-14-11
BC サロン地下 1 階
TEL : 03-5778-9860
営業時間 : 平日 9:00~22:00、土曜 10:00~20:00、
日曜・祝日 10:00~18:00



<CARDIO BARRE 新宿店>

住所 : 〒160-0022 東京都新宿区新宿 4-2-16
パシフィックマークス新宿サウスゲート 2 階
TEL : 03-5361-6751
営業時間 : 平日 9:00~22:00、土曜 10:00~20:00
日曜・祝日 10:00~18:00

※画像は CARDIO BARRE 自由が丘店

※自由が丘店、渋谷店、新宿店ともに女性専用スタジオ,ロッカー・シャワー・パウダールーム完備

公式 HP : <http://cardio-barre.jp/>

公式 Instagram : @cardio_barre.jp

◆会社概要

【株式会社ベイクルーズ】

設立 : 1977 年 7 月 22 日

代表取締役会長 : 窪田 祐

取締役 CEO : 杉村 茂

本社所在地 : 東京都渋谷区渋谷 1-23-21

事業内容 : レディース・メンズのトータルファッションの企画・製造・販売、
直営店の運営、飲食店、インターネット通販サイト、フィットネス
ジムの運営、及び家具の販売

グループ会社 : 株式会社 LADUREE JAPON、株式会社 WILL WORKS、株式会社ル・プチメック、
台湾貝肯士股份有限公司、Foodies USA, Inc.

HP : <http://www.baycrews.co.jp/>