

2009年4月吉日

報道関係者各位

株式会社東祥

既に初版が予約で完売!!

日本発！脱メタボに特化した腹筋トレーニングの決定版！  
新エクササイズ！「ターゲットアブス」(TARGET ABS)  
3ヶ月で8万人参加の大人気スタジオプログラムが遂にDVDに！

株式会社東祥(本社:愛知県安城市、代表取締役社長:沓名俊裕 ジャスダック上場:コード8920)が運営を行っているフィットネスクラブ「ホリデイスポーツクラブ」では、お腹への効果を第一に考えたオリジナルプログラム「ターゲットアブス」(TARGET ABS)を開発し、2009年1月より全店舗においてスタート、すでにスタジオでの体験者は8万人(2009年3月現在)を超え、大人気プログラムとなっております。

「ターゲットアブス」は、「狙いはお腹！」をテーマに【45分間で腹筋1200回の筋収縮効果】が得られます。「脂肪燃焼効果」と「筋力アップ」の双方を兼ね備えた画期的なプログラムです。通常の腹筋運動とは違い、立位腹筋に腹式呼吸を取り入れたことが特徴で、初心者でも気軽に楽しみながら続けられるトレーニングです。

「ターゲットアブス」は、[立位腹筋][腹式呼吸][意識集中][大声発生]の4つを特徴にしており、ウエスト周りに直接刺激をあたえ効果的に引き締めるエクササイズです。また、有酸素運動を取り入れていることから、内臓脂肪燃焼により効果があり、筋力トレーニングを取り入れていることから、基礎代謝向上の効果を得られることができます。

「ホリデイスポーツクラブ」では、現在「ターゲットアブス」を各店舗にて実施しておりますが、毎回100名を越す参加者となり、会員からの要望も取り入れながら、この度DVDを制作、販売する運びとなりました。



ターゲットアブスの動画・画像のサンプルCD-Rを同封

#### 【DVD商品概要】

製品名 / ターゲットアブス

メディア / DVD 2枚組

収録時間 / DISC1 66分 DISC2 37分

監修 / ホリデイスポーツクラブ

製作・販売元 / 株式会社東祥

定価 / 6,800円税込 (5月末までキャンペーン価格5,440円)

購入特典 / ホリデイ体験チケット(全国で使用できます)

購入方法 / ホリデイスポーツクラブ オンラインショップ

<http://holiday-shop.jp>

ホリデイスポーツクラブ各店舗で





ボタン一つで  
基礎 実践  
瞬時に切替

## 【DVD内容】

### DISC.1

DISC1は、1つ1つの動きをわかりやすく説明する『基礎レッスン』(4パート20種の動き)と、ホリデイインストラクターのリードに合わせ、楽しくエクササイズできる『実践エクササイズ』。

基礎レッスンと実践エクササイズがボタン一つで相互リンクしてとても便利になっています。

### DISC.2

DISC2は、1日5分でできる腹筋運動を5日分収録、自宅でもできるホリデイ流ピラティスや、座ってできる簡単なエクササイズで理想のウエストをゲットできる内容となっております。


## 【ホリデイスポーツクラブ 概要】

ホリデイスポーツクラブは、1996年5月「ホリデイスポーツクラブ三河安城店」のオープン以来、現在までに全国35店舗を営営しております。

イタリア製の最新マシンが並ぶジムや100人以上が入れるスタジオ、25m×5コースのプール、広い浴槽と庭付き露天風呂が完備されたリラクゼーションエリアなど充実した施設を完備しています。一部店舗除く

また、当スポーツクラブは16才以上の大人専用で、入会者の約70%がスポーツクラブが初めての方です。“遊ぶ、楽しむ、フィットネス”をコンセプトに、初心者の方を対象としたイージーコーナーやプログラムがあります。「スポーツクラブはハードに体を鍛え、筋肉をつくる場所」というイメージを払拭し、運動が苦手な方やスポーツクラブは初めてという方が楽しみながら真の健康づくりができることを第一に考えております。

## 【株式会社東祥 会社概要】

名称	株式会社東祥(とうしょう)  コード:8920
代表者	代表取締役社長 沓名 俊裕(くつな としひろ)
所在地	〒446-0056 愛知県安城市三河安城町1-16-5
設立	1979年3月
資本金	2億4,174万円 (2008年9月現在)
従業員数	164名 (2008年9月現在)
事業内容	<b>スポーツクラブ事業</b> ホリデイスポーツクラブ、ホリデイゴルフガーデン <b>ホテル事業</b> ABホテル <b>不動産開発事業</b> 自社所有賃貸マンション「A・City」、テナントビル「東祥ビル」

【マスコミからの取材受付・お問合せ先】  
 株式会社東祥 真野(マノ)・沓名(クツナ)  
 TEL:0566-79-3500 FAX:0566-79-3511  
 取材ご希望の方は、スタジオで実際に  
 ターゲットアプスを体験できます

【読者からのお問合せ先】  
 株式会社東祥 ホリデイスポーツクラブ部  
 TEL:0566-79-3500 FAX:0566-79-3511  
[http://www.holiday-sc.jp/  
 shop@holiday-shop.jp](http://www.holiday-sc.jp/shop@holiday-shop.jp)