

世界最大のフィットネスクラブ「カーブス」  
1月27日発売の書籍『50歳からの人生が変わる 30分健康カーブス体操』  
増版により発売3週間で出荷冊数3万部突破！

全世界で10,000店舗、会員400万人以上のチェーンを展開している女性だけの30分フィットネス「カーブス」を日本で運営する株式会社カーブスジャパン(東京都中央区、代表取締役会長兼CEO:増本 岳)より2010年1月27日(水)に発売いたしました、運動不足や健康不安に悩む50代以上の女性に向けた健康維持の秘訣をまとめたノウハウ本、『50歳からの人生が変わる 30分健康カーブス体操』(株式会社幻冬舎発行 定価1,000円・税込)は、この度発行部数3万部を突破いたしました。

1月27日の発売開始後は全国各書店のみならず、Amazon.comにおいても現在まで売上ランキング上位100位以内をキープし、読者の方々からは早くも高い評価を頂き、各所で品切れが続出しております。同じく幻冬舎より昨年6月に発売されました『バンド1本でやせる! 巻くだけダイエット』が発売より5カ月で50万部、7カ月で100万部の発行部数を達成しておりますが、本著もこれに続くような好調な滑り出しとなりました。

そもそもカーブスとは、1992年にアメリカのテキサス州で女性専用のフィットネスとして誕生し、2005年に日本で第一号店をオープンしました。現在では、世界80カ国以上もの国・地域で数百万人の女性に、日本国内においては全国に780店舗以上、28万人以上の方に通って頂いています。

病気や体調不良を抱えていた方々が「カーブス」を通じて健康を取り戻して「**体が変われば、気持ちも人生も変わる**」と実感し、その喜びを周りに広めるという循環が、「カーブス」を世の中に広めた大きな一因であると考えています。しかしながら、未だカーブスの存在を知らずに、年をとったのだから体調が悪いのは当たり前」とあきらめている方々に「カーブス」の存在を知って頂きたいという思いから、本書発行に至りました。



本書では、美容・健康のために不可欠な筋肉を、無理なく楽しく増やすことのできる「カーブス」の運動法をご紹介します。また、実際にカーブスを体験して悩んでいた病気や体の不調が改善された方々の声も盛り込んでいます。

本書籍の好調な販売部数は、単に「痩せる」という表面的なことではなく、「心身ともに健康になる」「心身ともに美しくなる」ということを目指す「カーブス」の運動法に共感下さる方が世の中に多々いらっしゃるという事実を物語っていると考えております。

今現在、体に悩みを抱え、諦めかけている方々の今後の人生を健康で豊かなものに変えるための一助となりますと幸いです。



## 著者プロフィール

### 堀 勝博（はなわ かつひろ）

1972 年東京都生まれ。昭和大学医学部卒業、同大学院博士課程修了。  
医学博士。大学病院を中心に臨床と研究に従事。12 年間の医療現場を経て、医師の立場から「いつまでもいきいきと元気である」健康づくりやカーブスジャパンでのスタッフ教育、プログラムアドバイス、介護予防事業等に関わる。

## 参考図書

- 「一生太らない体の作り方」（エクスナレッジ）
- 「中高年から足腰力をつける本」（主婦と生活社）
- 「これで元気！ 中高年の新しいエクササイズ ウェルビクス」（NHK 出版）
- 「筋トレ以前のからだの常識」（講談社）
- 「からだ思いさんの 10 分ぶちトレダイエット」（アспект）
- 「カーブスマガジン」Vol.1～Vol.10

## 「カーブス」とは

### 女性のための、女性によるクラブ

カーブスは 1992 年、アメリカテキサス州で誕生した、女性のための、女性によるフィットネス。住宅街や商店街、スーパーマーケットへの併設等、生活する場の“となり”で、小型（標準タイプで 40 坪前後）のクラブを展開しています。

「NO MEN, NO MAKE UP, NO MIRROR」と、女性にとって居心地が悪くなる要素を徹底的に排除し、心地よい環境のなかで、親しい友人やトレーナーと楽しくお喋りしながらのワークアウトを提供します。

また、カーブスのワークアウトプログラム「30 分間サーキットトレーニング」には、テキサス・ベイラー大学のエクササイズ・スポーツ研究所による、予防医学の観点からなる最新の研究成果が活かされています。

日本においても、独立行政法人国立健康・栄養研究所と共同研究し、1 日 30 分、週 3 回のカーブスでの運動が、日本女性にとってもダイエットと健康改善などメタボ解消、さらには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が証明されています。

## 会社概要

- 商号 : 株式会社カーブスジャパン  
所在地 : 東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーギンビル 5F  
設立 : 2005 年 2 月 28 日  
代表取締役 : 増本 岳  
資本金 : 1 億 1600 万円  
事業内容 : 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開  
<http://www.curves.co.jp/>

### 【報道関係お問い合わせ先】

カーブスジャパン PR 事務局 担当：坂元、海江田、堀井

TEL : 03-5572-6064 / FAX : 03-5572-6065