

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「スポーツエールカンパニー2026」シルバーに認定

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」等を運営する、株式会社カーブスホールディングス（本社：東京都港区、代表取締役社長 兼 グループ CEO：増本 岳、コード：7085、東証プライム市場）の中核事業会社である株式会社カーブスジャパン（住所：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2026」に認定されました。



▲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※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、この制度による認定を通算 8 回受けた企業として、7～9 回認定企業に与えられる「Silver（シルバー）」に認定されています。

カーブスジャパン本社内には全国の「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」「30 分 予約不要 サポート付きジム メンズ・カーブス」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、「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」「30 分 予約不要 サポート付きジム メンズ・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 種類の筋力トレーニングと有酸素運動を 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。

厚生労働省が 2024 年 1 月に発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、成人および高齢者向けに、週 2～3 日の筋力トレーニングの実施が初めて推奨され、高齢者向けには多要素な運動（例：サーキットトレーニング）も新たに推奨されました。このガイドラインは、カーブスが長年、お客様や社員に実践してきた「カーブスワークアウト」の重要性を改めて示すものとなりました。

カーブスジャパンでは、社員の健康意識向上と健康保持増進の一環として、「月 8 回以上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組を行っています。この社内制度における「月 8 回以上のエクササイズ実施」の取組が評価を受け、本認定に加え、東京都が実施する「令和 7 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都内企業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あふ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。

※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。

【「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」について】(<https://www.curves.co.jp/>)

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」では、「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」の実現を目指し、全国に 2,001 店舗（2025 年 11 月末時点）を展開し、40～70 代を中心に 90.8 万人（2025 年 11 月末時点）の会員をサポートしています。また、地域からの要望に応じて「30 分 予約不要 サポート付きジム メンズ・カーブス」の展開を進め、全国 32 店舗（2025 年 11 月末時点）を運営しています。

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」の運動は、健康づくりに必要な 3 つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせ、1 回 30 分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。独自に開発した油圧式マシンを使用し、一人ひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節できるため、安全かつ効果的に運動することができます。また、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが一人ひとりに合わせた運動指導やサポートを行っています。

「女性だけの 30 分健康フィットネス 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、下記のような運動効果が実証されています。

- ・筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効 ※1
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的 ※1 ※2 ※3
- ・高齢者の広範な認知機能を改善（認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待）※4

※1 国立健康・栄養研究所 ※2 筑波大学大学院 久野研究室 ※3 東京都健康長寿医療センター研究所 ※4 東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室



【会社概要】

■株式会社カーブスジャパン（株式会社カーブスホールディングスの中核事業会社）

会社名：株式会社カーブスジャパン
 代表者：代表取締役会長 増本 岳
 所在地：東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11F
 設立：2005 年 2 月
 資本金：1 億円（2025 年 8 月期）
 事業概要：「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」などの運動施設の運営

■株式会社カーブスホールディングス

会社名：株式会社カーブスホールディングス（コード：7085、東証プライム市場）
 代表者：代表取締役社長 兼 グループ CEO 増本 岳
 所在地：東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11F
 設立：2008 年 10 月
 資本金：8 億円（2025 年 8 月期）
 Web サイト：<https://www.curvesholdings.co.jp/>