



# 市長の全力! まち取材

市長が市内のさまざまな場所を取材し、紹介するコーナーです。  
市長が全力で市内を巡り、皆さんの声を聴き、キラリと輝く戸田の宝を発掘します。



第30回

今回伺ったのは

## カーブス 戸田新曽

### ●空き時間で気軽に運動を継続できる

元気な女性が次々に集まってくるフィットネスクラブが、市内にあります。皆さんいきいきと運動を楽しんでいます。今回はカーブス 戸田新曽を取材しました。全国展開するフィットネスクラブで、市内にはベルクス戸田(下戸田)・新曽・美女木の3店があり、美女木店は8月にオープンしたばかりで人気拡大中です。キャッチコピー「女性だけの30分フィットネス」を掲げ、予約不要で、1回30分の運動を誰でも無理なくこなせるメニューが考えられています。短時間なので家事の合間や、買い物ついでの隙間時間に組み込みやすく、気軽に通って運動習慣を継続しやすいのが魅力です。市内3店をフランチャイズ経営しているのは株式会社ラックの代表取締役、藤田 祐志さん。以前は介護の仕事に携わっており、過度な仕事が続いて体調を崩してしまう女性が多いことを気にかけていたそうです。「女性の運動習慣・健康を維持するカーブスの理念に共感し、店舗経営に参加し始めました」と語ってくれました。



インストラクターの方が優しく教えてくださいました

### ●30分で効率よく全身運動できるメニュー

日々の筋トレを継続することは、決して簡単なことではありません。しかし、市内には長くカーブスに通いトレーニングに励む会員の方が多くいらっしゃるようで、とても素晴らしいことだと思いました。そうした会員の皆さんに混ざって、30秒ずつ上半身や下半身、有酸素運動を繰り返す、短時間でも効率よく全身運動できる30分のメニューに挑戦してみました。皆さんと一緒に移動しながら運動するので、自然と会話も生まれ、辛さを感じず楽しくトレーニングできました。運動習慣を継続できるだけでなく、皆さんの交流の場にもなるカーブス。心も身体も健康になる時間を過ごしました。ひと汗かいて、いい運動になりました!



ひと汗かいて、いい運動になりました!

Special photo

今月のパチリ



筋トレと有酸素運動の全身運動に挑戦! 毎朝近所をランニングして運動には自信がりましたが、上半身など意外と普段使わない筋肉が刺激され、最後には心地よい爽快感がありました。

取材こぼれ話



株式会社ラックは他の事業として定食屋・居酒屋「四季のおぼんざいファオ」も運営しています。身体に優しい健康的な料理を提供しているのは、「食事を通して健康になってほしい」という藤田さんの思いからです。

### (取材を終えて市長は)

運動はいつまでも健康的に過ごしていくための大切な習慣です。市は「とだSDGsパートナー」に株式会社ラックを認定しています。市民の健康・持続可能な運動習慣を今後もサポートしてください!



### カーブス 戸田新曽(株式会社ラック) 戸田市新曽 305

「カーブス」は女性限定で40~60代の会員が中心のフィットネスクラブ。全国47都道府県に約2,000店舗を展開し、会員数は約75万人を誇る。株式会社ラックはカーブスの市内3店舗のフランチャイズ経営だけでなく、定食屋・居酒屋・お弁当販売などのフード事業も展開し、運動や食事によって「楽しさを提供する」ことを目指している。

### ❗取材先募集中!❗

市長が市内の企業や事業所など、皆さんのところへ取材に行きます。申し込みは市長公室(内線423)まで。