

L.A.発のフィットネスブランド「CARDIO BARRE (カーディオ・バー)」が約5年ぶりに本国L.A.のインストラクターを迎え8月21日(日)より全店舗で来日イベントを開催！

日本では受けられない本国の最新プログラムを盛り込んだ、60分の特別レッスンを展開！

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.を中心に人気を誇るバーエクササイズ「CARDIO BARRE (カーディオ・バー)」が約5年ぶりに本国L.A.のインストラクター「Avital (アビタル)」を迎え、8月21日(日)から8月27日(土)までの期間全店舗で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、8月21日(日)から8月27日(土)の期間中、本国L.A.のインストラクター「Avital (アビタル)」が全店舗（自由が丘店、渋谷店、新宿店、横浜店）を周り、日本ではまだ受けることができない本国L.A.のCARDIO BARRE最新プログラムを盛り込んだ60分の特別レッスンを実施いたします。今回の特別レッスンでは、本国の【Beginner クラス】をベースに、HIIT（高強度インターバルトレーニング）の要素を一部組み込んだ高いカロリー消費が期待される全身のワークアウトを行います。脂肪燃焼だけでなく、CARDIO BARREの動きを取り入れることで、より女性らしいしなやかな身体とシェイプアップの効果が期待されます。

来日イベントでは、お客様の在籍店舗に限らず、どの店舗でもレッスンを受講することができ、無料で参加可能となります。普段通っていただいているお客様にとって、本場 L.A.の CARDIO BARRE のメソッドをより身近に体験していただけます。

◆Avital (アビタル) プロフィール

創設者である「Richard Giorla (リチャード・ジオーラ)」から直接指導を受け CARDIO BARRE の神髄を知るわずか5人のうち一人です。



Avital has been a classically trained ballet dancer since the age of 3. She has also studied tap, jazz, ballroom, and was a competitive swing dancer. Avital has been with us for two years and counting.

3歳からクラシックのバレエを習い、他にもタップ、ジャズ、社交ダンスをなど学び、競技スイングダンサーでもありました。約2年前に CARDIO BARRE インストラクターになりました。

◆イベントスケジュール

- 横浜店 8月21日(日)16:15~17:15
- 横浜店 8月22日(月)10:15~11:15、11:45~12:45、14:45~15:45
- 自由が丘店 8月23日(火)10:15~11:15、11:45~12:45、15:00~16:00
- 新宿店 8月25日(木)15:00~16:00
- 渋谷店 8月25日(木)19:15~20:15、20:30~21:30
- 横浜店 8月26日(金)13:15~14:15、16:15~17:15、18:30~19:30
- 横浜店 8月27日(土)12:00~13:00、15:00~16:00

予約/詳細：https://cardio-barre.jp/news/news202208_avital_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



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。

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カーディオ・バーは、脂肪の落ちにくい下腹部やお尻などの体幹、二の腕、内もを中心とした下半身に特に効果を発揮します。

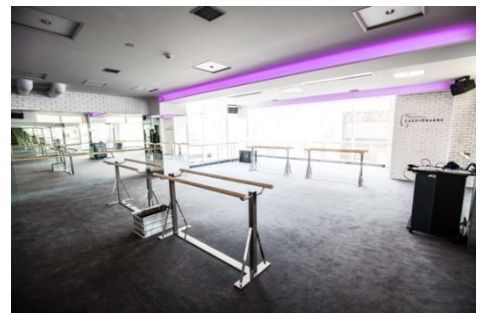
2017年4月にL.A.から日本初上陸。1号店の「CARDIO BARRE 自由が丘店」では、予約枠がすぐに埋まってしまうレッスンクラスが続出し、上陸わずか8ヶ月で2号店となる「CARDIO BARRE 渋谷店」がOPEN、2019年10月には3号店目となる「CARDIO BARRE 新宿店」がOPENしました。

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

<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

◆2022.7.29 NEW 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

(JR 横浜線 鴨居駅 徒歩 7 分)

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

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/>