

LA 発のバーエクササイズ、CARDIO BARRE が、

サラダ&デリカテッセン「CITYSHOP」と初となるコラボレーションイベント

## 「HAVE A HEALTHY WEEKEND WORKOUT」

**CITYSHOP 渋谷キャスト店で11月21日(土)開催決定&予約受付開始!**

イベント開催を記念して、CARDIO BARRE と CITYSHOP で実施するお得なキャンペーンも!



株式会社ベイクルーズ（東京都渋谷区、代表取締役：杉村茂）が運営する、L.A.を中心にハリウッドセレブに人気を誇るバーエクササイズ「CARDIO BARRE(カーディオ・バー)」は、同社グループの株式会社フレイバーワークスが運営するサラダ&デリカテッセン「CITYSHOP」(シティショップ)と、初のコラボレーションを行い、両ブランドのコンテンツを融合させた新たな体験型イベント「HAVE A HEALTHY WEEKEND WORKOUT(ハブ ア ヘルシーウィークエンドワークアウト)」を11月21日(土)に開催します。

今回のイベントは、CITYSHOP 渋谷キャスト店の前に広がるスペースを会場とし、渋谷の中心で、CARDIO BARRE のオリジナルワークアウトを人気インストラクター、TAKANA、MAIKO、YUN の3名と行う60分のレッスンです。CARDIO BARRE のレッスンでも使用しているセクションをエッセンスとして、各インストラクターがそれぞれ異なるワークアウトを、参加者とコミュニケーションを取りながら一緒に行います。ワークアウト後には、CITYSHOP でインストラクターが監修したCARDIO BARRE セット

(サラダ&スムージーセット) をご提供します。運動と食事に最適な時期、秋空の下で、週末の休日をアクティブに過ごし、美しい身体作りを目指しませんか？

## ワークアウトイベント「HAVE A HEALTHY WEEKEND WORKOUT」概要

■ イベント予約開始日：11月1日(日)

お申し込み URL <https://smoothcontact.jp/front/output/7f0000012bfc105308330b51bce886d>

■ イベント開催日：11月21日(土)

■ 開催場所：CITYSHOP 渋谷キャスト店

東京都渋谷区渋谷 1-23-21 SHIBUYA CAST GF・1F

■ イベント時間：

開場 8:30

レッススタート 9:00

レッスン終了 10:00

お食事タイム 10:30～11:30頃まで



■ 持ち物：タオル/お飲み物/動きやすい服装でお越しください

※CITYSHOP 渋谷キャスト店が会場となるため更衣室のご用意はございません。予めご了承ください。

※先着となります。定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

※雨天決行予定

■ 参加費：¥5,000(税込)※食事、ノベルティ付き

■ 音響パートナー：株式会社NSE「WRAPSOUN」 HP：<http://www.n-s-e.jp>

WRAPSOUNは「300人収容のホールでも、8角形のたった1台のスピーカで、「どこにいても同じ音量、高音質で聞こえる」という特徴をもっています。高音域は伸びやかに広がり、低音域はキレの良いスピード感があり、ハウリングも起きにくいスピーカーです。また設置方法も簡単かつ、どのこでも設置できる為、屋外のイベントでも十分な音量、音質で使用することが可能です。

## 「CARDIO BARRE」×「CITYSHOP」インタラクティブキャンペーン概要

① CARDIO BARRE 会員はお得！

会員証の提示でCITY SHOP 渋谷キャスト店の商品が10%OFFでご利用できます。

② CITY SHOP ユーザーもお得！

CARDIO BARRE 渋谷店、新宿店の体験レッスン無料、LIVE STREAM 20分のお試し動画無料配信

※動画配信のQRコードは店頭で読み込み可能です

## **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、特に二の腕、内ももを中心とした下半身に効果を発揮します。



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、サマラー・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。

## **【コロナウイルスによるニューノーマル時代、CARDIO BARRE はオンラインとオフラインの両方に対応】**

2017 年に日本初上陸後、自由が丘、渋谷、新宿にスタジオ展開し、キャンセル待ちが出るほどご愛顧いただいていた CARDIO BARRE。新型コロナウイルスによるスタジオ営業休止を経て、6 月から通常営業再開しました。それに伴い、オンラインレッスン「CARDIO BARRE LIVE STREAM (以下、ライブストリーム)」をスタートし、わずか 1 ヶ月間で新たに 1000 名もの新規会員を獲得しました。新たに始まったニューノーマル時代、コロナウイルスによる事態の終息はまだ見えないながらも、CARDIO BARRE は、新しい生活様式に沿ってお客様が参加しやすいよう、オフライン (STUDIO) とオンライン (LIVE STREAM) の両方に対応することで、これまでと変わらないサービスと、これまで以上のクオリティをお届けします。

公式 HP: <http://cardio-barre.jp/index.html>

Instagram: [https://www.instagram.com/cardio\\_barre.jp/](https://www.instagram.com/cardio_barre.jp/)

## **■ 「CITYSHOP」 とは**

「いろんな野菜を、もっと美味しく、もっとデイリーに食べる」をテーマに、野菜と肉・魚・スーパーフード・グレインズ・スパイスなどを掛け合わせた「グルメサラダ&デリ」を提供するデリカテッセン。2015 年南青山に誕生し、翌 2016 年にはヌードル ショップ「CITYSHOP NOODLE」を青山に、2018 年にはピザショップ「CITYSHOP PIZZA」、2020 年 8 月には東京駅エキナカにキオスク併設型の「CITYSHOP」をオープン。



HP : <http://cityshop.tokyo/> Instagram :@cityshop.tokyo

## ■会社概要

### 【ベイクルーズグループ】

設立 : 1977年7月22日（株式会社ベイクルーズ）

代表 : 代表取締役会長窪田祐 / 代表取締役 CEO 杉村茂

本社所在地 : 東京都渋谷区渋谷一丁目23番21 渋谷キャスト 3～10F

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

HP : <http://www.baycrews.co.jp/>