

COMPANY INFO

運動 × 食で描く、私たちの健康



楽しみながら、キレイになる。

Bodies
SPORTS & RELAX

｜ 企業理念

「心と身体の健康」を応援し、運動を通じて
世界中の人々に健康の素晴らしさを伝えていきます。」

｜ コンセプト

「楽しみながら、キレイになる。」

Bodies は女性専用のフィットネススタジオ。

「心と身体の健康」を応援する業態として 2004 年に ABC クッキングスタジオ
の一事業としてスタートしました。

痩せることが目的のダイエットや、苦しいだけ、一人で黙々と続けるトレー
ニングではなく、楽しみながらトレーニングすることで、運動の楽しさや大切さ
を知ってもらう“きっかけ作り”の場になることが Bodies の役割です。

ABOUT US



全国24スタジオ

関西

大阪

- ・なんばパークススタジオ
- ・近鉄あべのハルカススタジオ
- ・梅田 NU 茶屋町スタジオ
- ・近鉄上本町スタジオ

兵庫

- ・阪急西宮ガーデンズスタジオ

滋賀

- ・近鉄草津スタジオ

京都

- ・京都ラクエ四條烏丸スタジオ

九州

福岡

- ・アミュプラザ博多スタジオ
- ・天神ソラリアスタジオ

関東

東京

- ・丸の内スタジオ
- ・アリオ亀有スタジオ
- ・池袋東武スタジオ
- ・成城コルティスタジオ
- ・アリオ西新井スタジオ
- ・新宿タカシマヤタイムズスクエアスタジオ
- ・ららぽーと立川立飛スタジオ

神奈川

- ・ららぽーと横浜スタジオ
- ・テラスモール湘南スタジオ
- ・ららテラス武蔵小杉スタジオ
- ・ららぽーと海老名スタジオ

埼玉

- ・アトレ川越スタジオ

千葉

- ・イオン柏スタジオ
- ・そごう千葉スタジオ
- ・柏高島屋ステーションモールスタジオ

STUDIO MAP

ゲルマニウム温浴



サーキットトレーニング



ヨガ



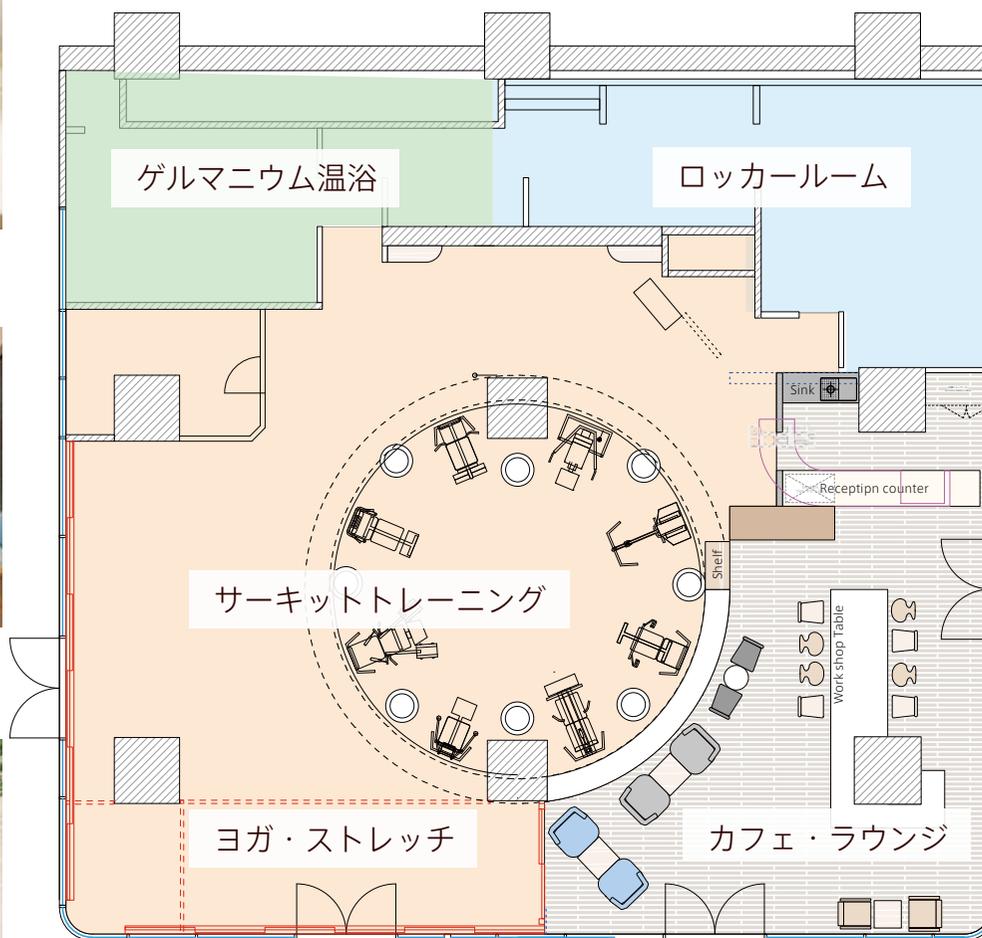
ロッカールーム



受付



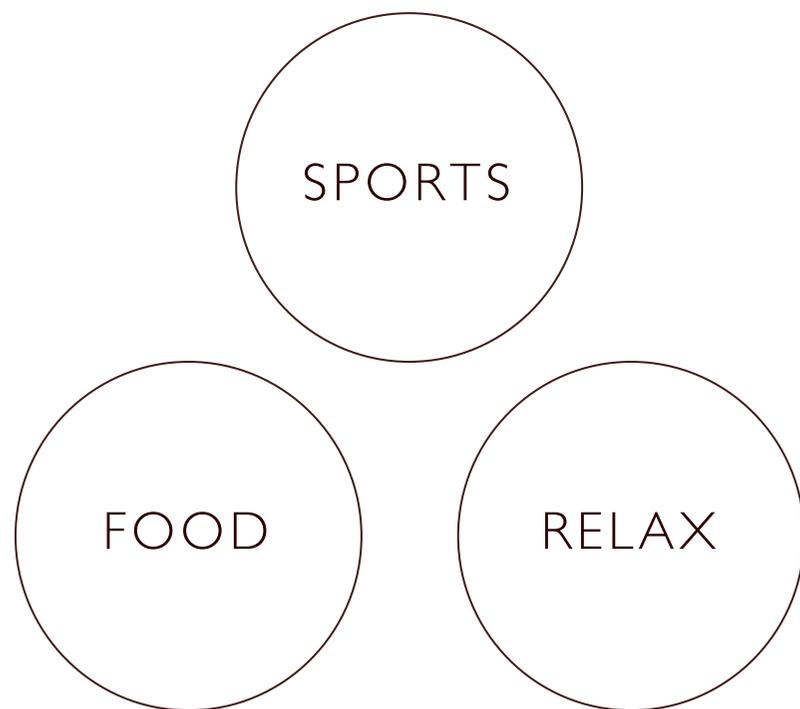
カフェ・ラウンジ



INTERIOR

明るくおしゃれな店内を始め、ヨガやゲルマニウム温浴など、トレーニング目的だけではなく、女性が楽しく通え、キレイに繋がるようなコンテンツを充実させました。

SERVICES



女性は、生活スタイルが変化していく中でも「美」を求めることは追求したい。

Bodies は人が健康である為に必要な「運動」「栄養」「休養」を Bodies らしく提案していきます。





SPORTS

CIRCUIT TRAINING



1回 30 分のサーキットトレーニング

8 種類のマシンで全身をバランス良く動かし、トレーニングとインターバルを 30 秒ずつ繰り返します。サーキットトレーニングは、脂肪を燃やしながら女性らしいしなやかな筋肉を作ることができます。

RUNNING

SMILE & RUN ~走って笑って、キレイになる。~

**bodies running club は
女性のためのランニング
チームです。**

女性のためのランニングクラブ
「bodies running club」は、初心者の方が安心してはじめられるようにランニングの基礎のお伝えはもちろん、おしゃれをしながら、おいしいものを食べながら、ランニングの楽しさを広めています。



YOGA

SMILE & YOGA ～リフレッシュして、キレイになる。～

「呼吸」と「自分の身体と向き合うこと」
を大切にしている bodies YOGA

リラックスにも身体のメンテナンスにもオススメです。

月2回のヨガレッスンでは、明るく楽しい笑顔が
生まれるようなレッスンを提供しています。





RELAX



GERMANIUM BATH

美容・健康・ダイエットに効果的な ゲルマニウム温浴

手足を浸すだけで、有機ゲルマニウムが体内に吸収され、酸素を全身の細胞まで運ぶことで血行が良くなり、細胞の活性化に効果があると言われています。

1回20分の温浴でエアロビクス約120分やランニング70分の運動量に置き換わるとされており高いカロリー消費が見込まれます。

洋服を着たまま、お化粧品も落とさずに体内の老廃物を排出するダイエット・デトックス効果が期待できます。



EVENTS



Tokyo girls marathon

by bodies running club 2019

\ 2021 年で開催 12 回目 /
女性限定 1000 人参加の
大人気イベント

2020・2021 はオンライン開催!

コンセプトは
「皇居に笑顔の花を咲かせよう。」

“マラソン=楽しい” というイメージに
できるように、タイムを競うのではなく、
みんなが自分のペースで楽しみながら
走ってほしい。そんな思いでこの大会
を毎年開催しています。



YOGA祭

ボディーズヨガリニューアルを記念して始まったYOGA祭。毎年を目玉イベントとなりました。2021年・2022年はオンラインで開催し、1300人を超えるエントリーがありました。

GIRLS RUN

ランニングに馴染みがない方もご参加いただけるような10kmランイベントを毎年開催。制限時間なし・アフターパーティー付きで初心者の方も楽しめます。

お月見YOGA

秋の夜長を楽しむヨガイベント。ヨガレッスンはもちろん、豊作を祈る収穫祭という「お月見」の意味合いにちなみ、秋を感じるフードやビューティーコンテンツでパーティーを盛り上げます。



FOOD

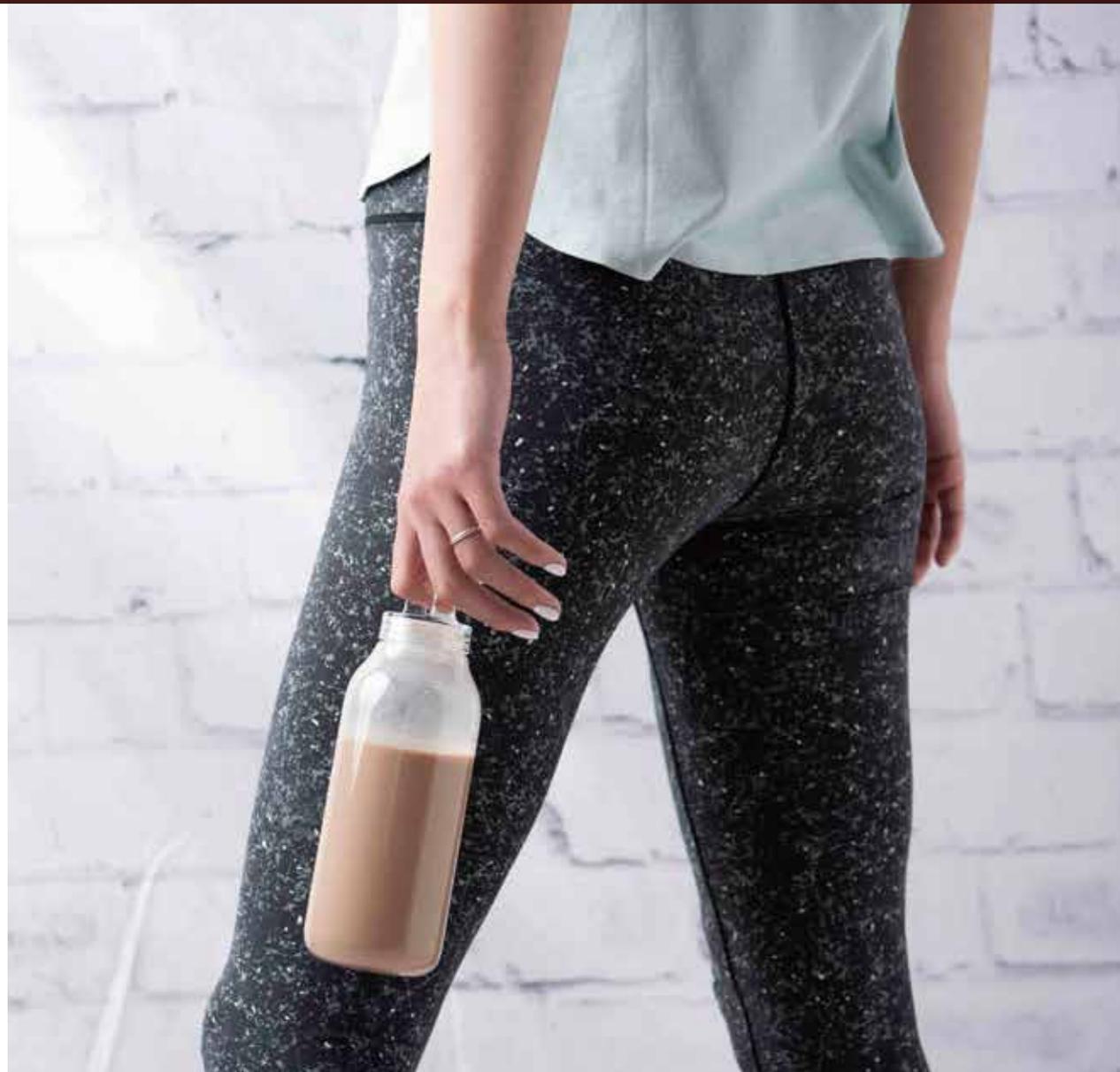
食の重要性

私たちが目指す健康は、運動・栄養・休養の
3つのバランスからなると考えます。

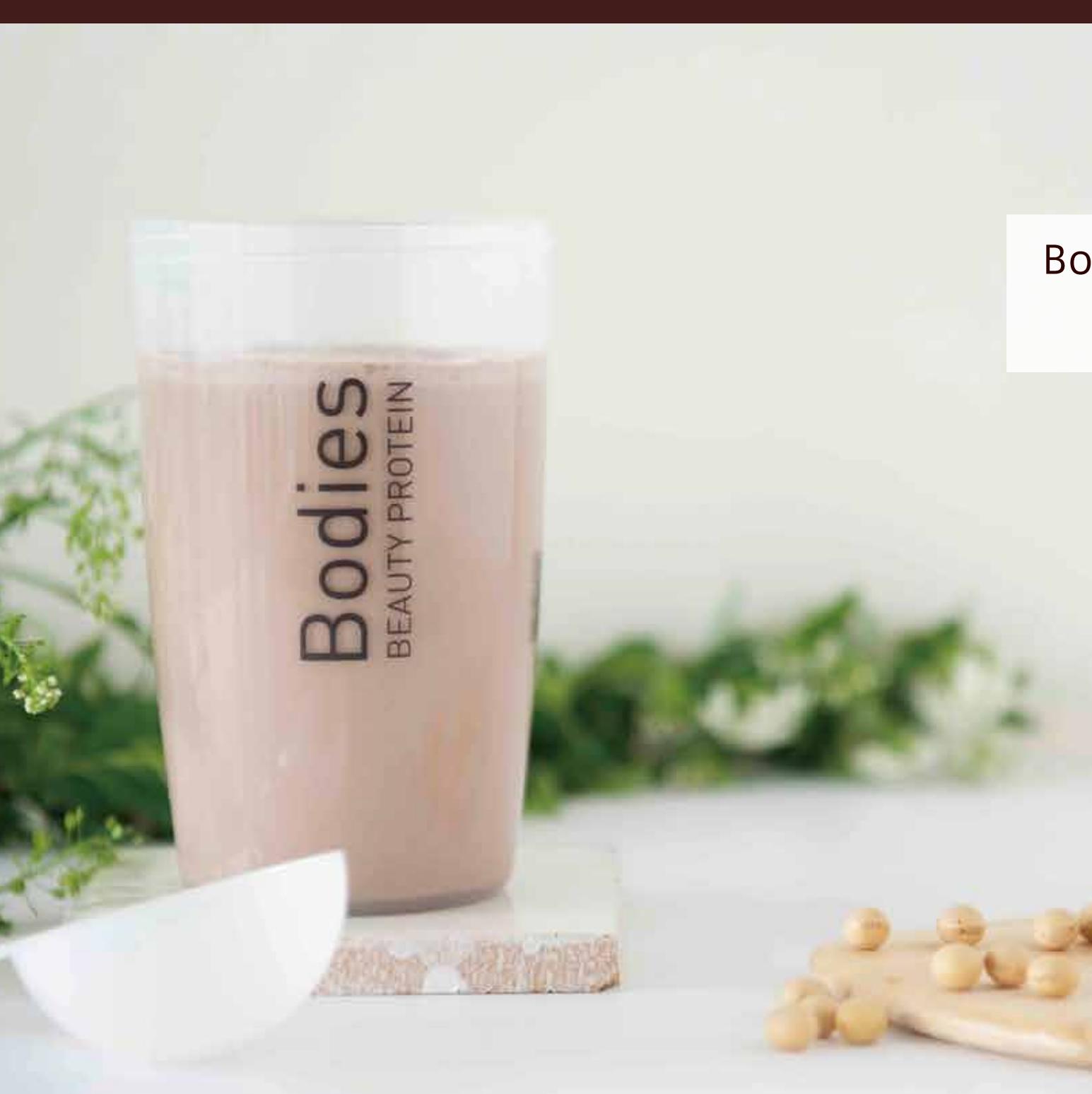
CONCEPT

「運動」×「食」＝「健康」

私たち Bodies がこれからの健康を考える時、運動と同じ目線で「食」の大切さを提案していきます。



トレーニングジムと 食の融合



Bodies が考える 「運動 × 食」の未来

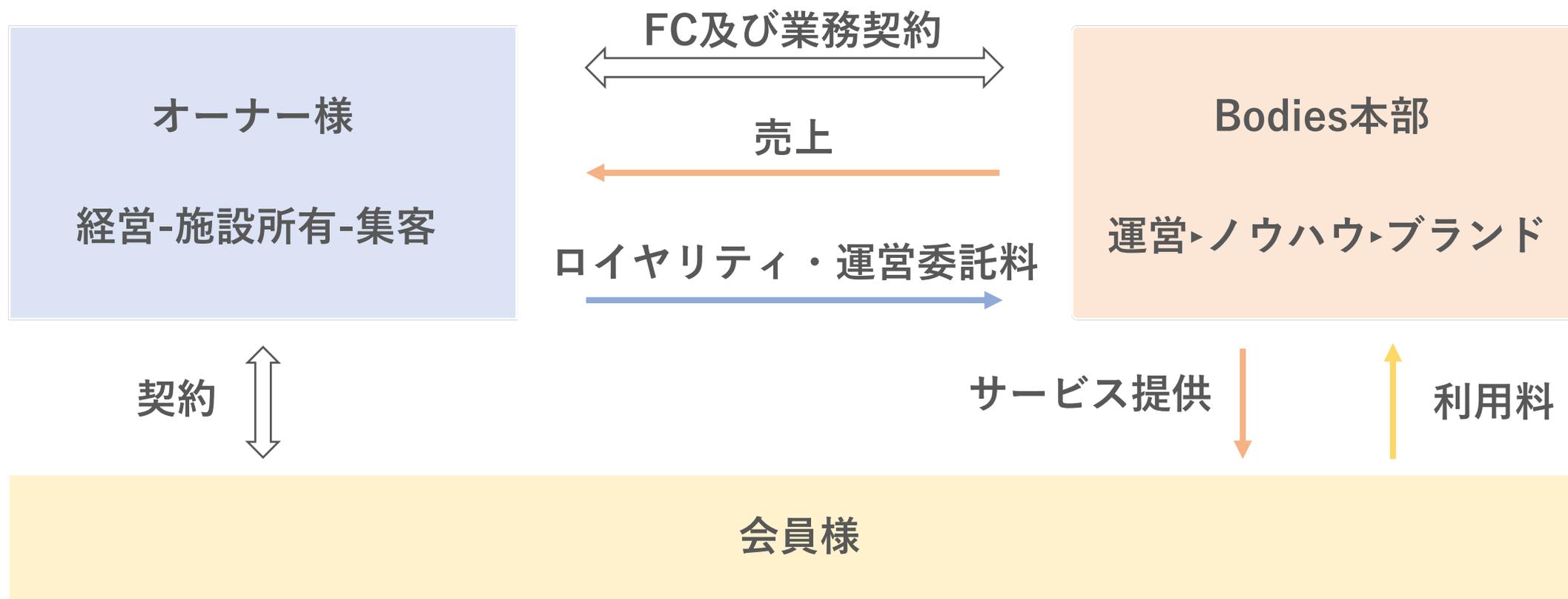
私たち Bodies がこれからの健康を考える時、「運動」と同じ目線で「食」の大切さを提案していきます。

運動と食の融合で、Bodies らしい空間を表現していきたいと思えます。

トレーニングをしながら併設のカフェで食の大切さを学ぶ。そんなフィットネスジムを Bodies は目指します。

VISION

運営方式



- ・ジムの経営と運営を分離した形態です。
- ・施設所有者が運営全般を弊社に委託する形態となります。

加盟までの流れ

