The power to amaze yourself.

明日の自分にきっと驚く。

Curves Recruiting Book

体が変われば心が変わる。

心が変われば毎日が変わる。

毎日が変われば人生が変わる。

世界一、女性が元気になれる場所。ともにつくる人、採用します。

フィットネスで、日本女性の人生を変える。
そんな大仕事に、挑んでほしいのです。

米国で誕生しました。女性限定のとても革新的な30分フィットネス、「カーブス」。
日本上陸からわずか数年で、日本全国に1500店舗以上を展開。
約70万人ものオトナの女性たちが通っています。

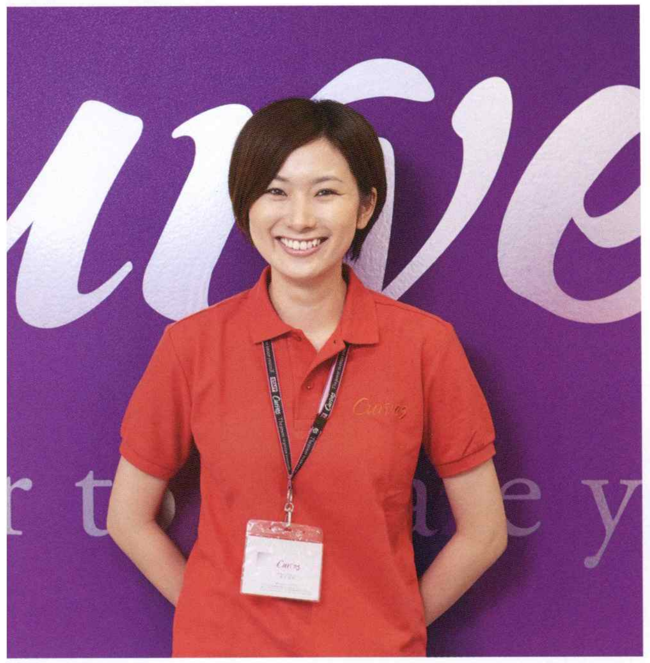
「体が変われば心が変わる」「心が変われば毎日が変わる」「毎日が変われば人生が変わる」。
カーブスがこれほど多くの女性に愛される理由、
それは一人でも多くの人に「正しい運動」をはじめてもらい、
続けてもらうという使命を担ったコーチたちが、日本全国で活躍しているから。

いつまでも「私らしさに自信をもって」「豊かな人生を楽しみたい」「健康でありたい」と願うすべての女性のために、
カーブスはこれまでもこれからも人財採用に全力を注ぎます。
「人が好き」「運動の楽しさや喜びを知っている」。
そんなあなたに、ぜひ仲間になってほしいのです。

日々体を動かすと同時に、心も動く仕事。心が動く、つまり感動のある仕事です。
そして、責任の大きさもやりがいのひとつ。
人々が運動することを楽しみ、正しい生活習慣を身に付け、避けられるはずの病気を減らすことができれば、
この国はもっと明るくなる。前を向ける。世界が驚く健康大国になれる。
カーブスで、歳を重ねた女性が世界一元気な国を、つくりませんか。

女性が変われば、日本は変わる。
歳を重ねることが楽しみになる、健康大国をつくりませんか。

国境や人種や文化の壁を越えて、地球中に広がるカーブス。その源は、あふれる元気さと、お役立ちの心です。



スポーツ万能じゃなくていい。机に向かうのが苦手でもいい。
経営のいろは、運動理論。ゼロから教える楽しみがあります。

大切なのは、「メンバーさんに元気になってほしい」という想いや
「メンバーさんの嬉しそうな姿が嬉しい」という感受性。
そんな想いの強いあなたを、カーブスは心よりお待ちしています。

カーブスが愛される理由の一つ。それは、メンバーのみなさんとコーチの距離がとても近く、
体のトレーニングを通じて、心をかよわせる機会がとても多いこと。
お一人おひとりのご家族や暮らしぶり、お仕事、好きなことなど、
ライフスタイル全体をしっかりとつかんでいるのです。

メンバーのみなさんも、コーチの人柄や個性に親しみをもって、気軽に声をかけてくださる。
当然ですがコーチは仲よくするだけではありません。
会話を楽しむなかで、その方のコンディション、健康になって実現したい夢などもきちんと理解するのです。
そのうえで、ただ運動を指導するだけではなく、みなさんの人生そのものを豊かに彩っていく。
と同時に、コーチ自身も、自分の人生を瑞々しくしていく。
カーブスには、そんな実り多き時間が流れています。

メンバーのみなさんとのふれあいとともに、施設の運営そのものをまかされるこの仕事。
カーブスの人財育成やサービス品質の向上など、経営に広くかかわれるダイゴミもあります。
人生はずっと勉強。人として広く経験を積み、好奇心いっぱいになんでも吸収したい人。
世界のカーブスの成長は、そんなあなたのような女性に支えられているのです。

あなたが働きたい場所に、カーブスはきっとあります。
選んでください、最適な一社。
フランチャイズ加盟企業が、北海道から沖縄まで、現在およそ400社あります。

Curves Coach

コーチ紹介

女性を元気にするには、
私たちが元気じゃなくっちゃ。
日々イキイキと働く
カーブスコーチを紹介します。

いくつになっても、女性が長く働ける。美しくほがらかに、人とのふれあい楽しめる。
カーブスは、微笑みにあふれる職場をめざしています。

T.N　24歳 コーチ

Curves Coach 01

メンバーさんとの絆が深まるほど、感動も深くなっていく。

私、バスケが大好きなんです。オフィスにじっと座っているより、体を動かすことの方が絶対私には向いてる！そう思ってカーブスを選びました。

入社してみて、予想外の喜びに出会いました。それは、メンバーさんとのお付き合いの深さ、広さ。全員に対して、同じサービスを提供することはあり得ません。一人ひとり体の状態も違えば、「カーブスに通うことでどんな人生を実現したいか」という目標も様々。「元気に動けるようになって、孫と一緒にスポーツを楽しみたい」「手術する前のように、手足をしっかり動かして家事を楽しみたい」など、それぞれの願いにぴったり合ったサポートをしなければいけないんです。そのためには、ご家族のことや普段の生活、さらには趣味やご自身の性格まで把握することがとても大切。そして、そこまで絆が深まるからこそ、成果が出たときは本当に嬉しくなるんです。

メンバーさんにヒザの手術をされた方がいて、カーブスに来た当初は足を引きずって歩いていました。外に出歩くことも減り、家事はゴミ出しから掃除洗濯まで旦那様に任せっきりになっていたようです。「このままじゃいけない。なんとかしたい」と、カーブスの扉をたたいてくださって。今、一歩一歩一緒に健康への階段を上っているところです。できるマシンの種類も増えてきていますし、最近では片足立ちができるようになられたんですよ。すごいです。

ただ、一方で悔しい思いをしたこともありました。カーブスに通われてから、筋肉もつき、笑顔も増え、すごく成果が出ていたメンバーさんがいたんです。ところが、体にガンが見つかり運動を続けられなくなってしまった。本当に、突然のことでした。もっとサポートしてあげたかった。もっとできることがあったんじゃないか。悩むこともありました。けれど、そうやって後悔しないためには、一日一日全力でメンバーさんに向き合うしかないと思うんです。だから私は、今日もとびっきりの笑顔でメンバーさんに声をかける。もっと深い感動を、メンバーさんと共有できるように。

A.O　31歳　マネージャー兼メンター

壁にぶつかるコーチがいたら、一緒に乗り越える。それが私のマネジメント。

日本体育大学出身です。運動が好きだったので、将来は保健・体育の先生になるのもいいなあ、となんとなく思っていました。そうしたら、同級生との温度差がすごくて。みんな、夢に向かって真剣にがんばっている。「私の夢ってなんだろう？本当にやりたいことって何だろう？」。突き詰めた結果、カーブスに出会ったんです。運動を通して人の人生を変える仕事。これなら、自分の人生をかけられる。そう思いました。

今は、7店舗、25人のコーチの統括をまかされています。個性豊かなコーチたちをまとめるために、誰とでもまっすぐ向き合う。それが私のこだわり。以前、コミュニケーションをとるのが苦手で、素の自分をなかなか見せない子がいました。もちろん、正面からぶつかっていきました。「あなたはどんなコーチになりたいの？」「変わりたいと思ってるの？それなら一緒にがんばるよ」。とことん話し合い、悩みを聞き、壁を一緒に乗り越えようと約束しました。

2ヶ月後、別人がいました。まず、表情が違う。メンバーさんとの接し方が違う。乗り越えるべき壁にちゃんとぶつかり、一緒に立ち向かう仲間さえいれば、人ってこんなにも変われるんだなあ。今度は、私が教えられました。

その店舗、先日あるキャンペーンで、全国1000店以上あるお店の中の1位に選ばれたんですよ。それもやっぱり、全員が、仕事や仲間と全力で向き合うことができたから。メンバーさんやカーブス店舗のことが大好きなコーチたちとともに、想いあふれるあったかいお店をつくる。メンバーさんにとってなくてはならない場所をつくる。それが、仕事の域なんてとっくに超えた、なんていうか、私の使命みたいに感じているんです（笑）

J.K　29歳 コーチ

Curves Coach 03

ママさんコーチです。子どもを産んで気付きました。女性の強さと優しさに。

2歳の子どもがいます。今も妊娠していて、6ヶ月の子どもがお腹の中にいます。だから、今日も早めに仕事は終了。保育園に迎えに行って、そのあと育児と家事ですね。会社と仲間の協力がとっても、ありがたいです。

働きながら家庭を持つと、正直、大変なこともあります。それでもカーブスで働き続ける理由。それは、出産した時、わざわざお店に駆けつけてくださって、「自分の孫が生まれたみたい！」って親みたいに喜んでくださった、メンバーさんの存在です。私にとってメンバーさんは家族のようなもの。そんな大切な人に健康でいてもらいたいと思うのは、当然のことですよね。

そして、メンバーさんから学ぶこともたくさんあります。自分より年上のメンバーさんが、健康になるためにひたむきに努力している姿を日々目の当たりにすると、やっぱり感動するし、女性って強いんだなあと、すごく感じるようになりました。優しさと強さを兼ね備えたオトナの女性。そんなメンバーさんたちみたいに、私自身も成長していきたい。

仕事と家事と子育てを両立する私には、そんな気持ちの強さが必要だと思うんです。それに、私の妊娠中や子どもが風邪をひいたときに、理解して協力してくれた仲間や、心配してサポートしてくださったメンバーさんたちに、今度は私がその優しさを返していきたい。子どもを産んで、女性の強さと優しさに気づけた私だからこそできる仕事を、この場所で精一杯取り組んでいきたいと思います。

Curves Member

メンバー様紹介

いくつになっても、
人は変われる。成長できる。
妻になり、母になり、
60歳になってもずっと。

体と心が元気なら、歳を重ねても人生は充実する。
メンバーさんから教わりました。

A.S様　61歳 メンバー様

Curves Member 01

本人の私より、喜んでくれる。感激屋さんの、カーブスコーチ。

40半ばから、体には不安がありました。腰にすべり症という病があり、そのうえ膝も悪い。歩くことがとてもつらくて、遠くに出かけるときは車イスに乗っていました。60歳になると、大動脈瘤と心臓バイパス手術を経験。ICUから自分の足で出てきたとき、つよく決心したんです。「よし、生まれ変わろう！70歳まで健康に生きよう！」って。

カーブスに出会って私は劇的に変わった。この話をすると、もう泣いちゃいそう。カーブスに通い始めて筋肉がついて、心にエネルギーも湧いてきて。なんと20分の距離を歩けるようになったんです。私は、涙。コーチも仲間も、涙。クラブ中がもらい泣き(笑)　体の変化もそうだけど、そうやって一緒に喜んでくれる仲間やお友達ができたことが、何よりの変化かもしれません。

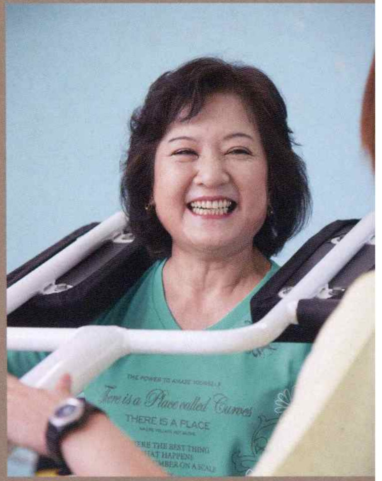
今後の目標？東京オリンピックは、元気ハツラツで、観戦したいなあ。あと5kgくらいは痩せてね。カーブスに通うようになって、生活自体が楽しくふくらみ始めた感じ。

お友だちやコーチとの会話も豊かになったし、たまに主人と映画観たり、ランチ食べに行ったり、外出もすごく増えた。食べ過ぎたら、「カーブスでカロリー消費すればいいや」って。だから最近、ごはんがとてもおいしい毎日なんですよ。

M．K様　61歳 メンバー様

Curves Member 02

コーチって、仲人さんみたい。メンバー同士の良い関係をとりもってくれる。



カーブスで、友だちがすごくたくさんできた。絵手紙サークルにパソコンサークル、欲張って2つに入ったの。いろいろな情報が入ってきて、楽しい毎日です。

「ダイエットのために、少しは運動しなきゃね」、そんな軽い気持ちでカーブスの門を叩いたんですが、こんなに日々の生活や性格まで変わるなんて思っていませんでした。筋トレしながら、隣の人とちょっとしたことで盛り上がっちゃう。本当はマシンに集中しなくちゃダメなんですけど、ほら、そこは女性だもの。おしゃべり大好きだから。みんな、結婚も出産も経験して子どもも自立して社会人になって、同じ苦労を乗り越えてきた人たちだから会話の中身もすごく合うんです。カーブスに来て、さらに積極的な自分になれました。趣味も増えて、人間的に幅が広がった気がします。

こんな充実感、じつはコーチのおかげでもあるなって、感謝しているんです。「Aさんも、小森さんと同じ趣味なんですよ」とか、「Bさんも、小森さんと一緒で膝が悪いんですけど、こんな夢をもってがんばっているんですよ」とか。メンバー同士がコミュニケーションしやすいように情報提供をしてくれたり、クラブの空気をつくってくれたり。

人間っていいな。ふれあいってすてきだな。カーブスに来て、私の人生観はとてもポジティブになりました。

Y.S様　42歳 メンバー様

Curves Member 03

カーブスに来て変わったこと。体、心、人生。そして、日々の献立。

薬局で働いています。薬剤師のサポートが私の仕事。間違いが許されない仕事だからこそ、やっぱり緊張して、神経がピンと張りつめているんですね。それで、肩こりがひどくなっちゃって。同僚に相談したら、カーブスを勧めてくれました。パートに子育てに家事、忙しくて通えるか不安だったけど、「30分なら」ってカーブスに飛び込んだんです。

だけど、通いはじめたら肩こりはすぐ治っちゃって。今は、まわりの先輩たちに刺激を受けて「私もあんな風に元気な60代、70代になるぞ」と思って、カーブスに通っています。職場を出てカーブスでワンクッション入れて、運動して体をほぐして帰る。「今日の晩御飯どうする？」「ハンバーグでも作ろうかなあ」。そんな、メンバーやコーチとの会話で心もほぐして帰る。今ではもう生活の一部。なくてはならない存在です。通いはじめて、気付いたら5年が経っていました。

カーブスに来て何が変わったって、家での過ごし方がガラッと変わりました。仕事で疲れたまま帰るとやっぱりその疲れを引きずっちゃって、家のソファに沈みこんじゃう。だけど、ここでワンクッション入れると、ごはんの支度や家事もスッキリ楽しくできる。そういえば、日々の献立に迷うこともなくなりました（笑）

カーブスの魅力って、トレーニングメニューや器具だけじゃない。コーチもメンバーも、みんなひっくるめてカーブスなんです。メンバーの悩みを自分のことのように悩んでくれるコーチがいる。くだらないことで大口開けて笑い合える仲間がいる。こんな人とのつながり、カーブスに通ってなかったらきっと得られませんでした。カーブスに出会えてよかった。今、こころからそう思います。

写真に残したいほどの思い出、
毎日生まれます。

「夫だけが人生のパートナーじゃないわ」、
そう笑うメンバーのみなさん。ありがとうございます。
私たちのいい関係、撮影していいですか。
はい、チーズ！

「今何キロ？」「そっちは、どうなの？」
メンバー同士で、競い合う。高め合う。
一生のライバルと一生の友達が同時にできて、
一生やめられなくなっちゃいました（笑）

※写真はイメージです

「あなたがいるから、がんばれたの。」
メンバーさんが、健康診断書を手に、
改善した数値を見せてくださった。
メンバーさんは満面の笑み、
私は診断書にうれし涙をポトリ。

「かわいい子どもが反抗期で、
近ごろ全然かわいくない！」
そんなときは、メンバー同士で大盛り上がり。
コーチにはこの話題、ちょっと早いかな（笑）

Career

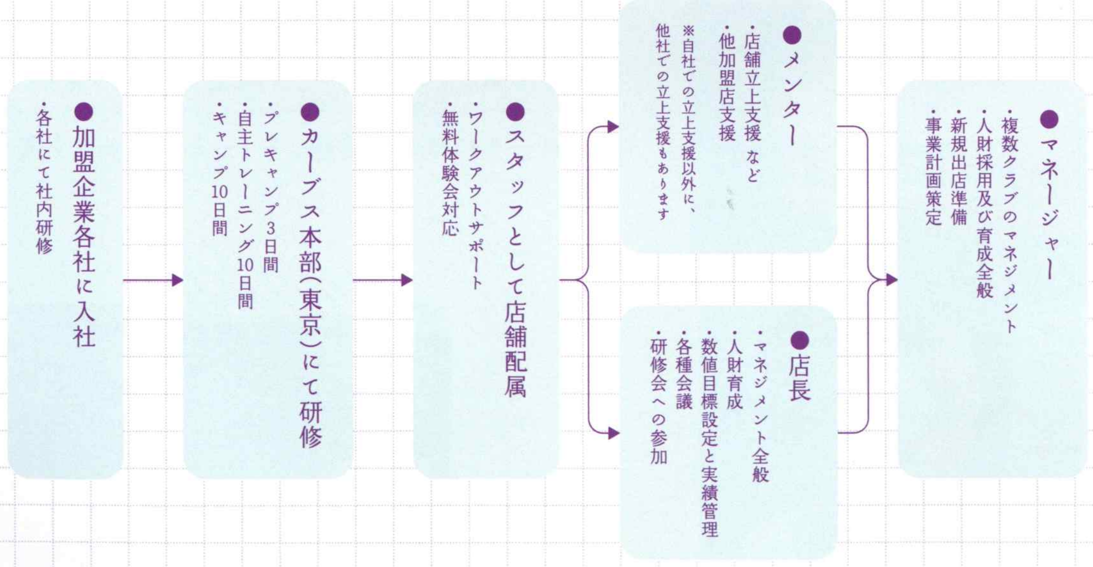
メンバーさんの健康を
末永くサポートするコーチには、
末永く、落ち着いて働いてほしい。
だから、日曜・祝日はお休みです。

サービス業においては、非常識と言われるかもしれませんが、日曜・祝日はお休みをいただいています。カーブスの使命は、フィットネスを通じてメンバーさんの体や人生を前向きに変えて行くこと。それをサポートするコーチが末永く安心して働けなければ、使命を実現することはできない。そう考えたら自然と、「日・祝休み」にたどり着きました。

お友達やご家族と過ごす時間も十分にとれます。それ以外にも、女性が働きやすい環境づくりには、これからも全力で取り組んでいきたいと思っています。

また、コーチは正社員がほとんどです。じっくりと腰を落ち着けて働いて欲しいから、正社員として雇用するケースが多いんです。これもサービス業では珍しいかもしれませんが、カーブスの方針です。お子さんを産んでからも復帰するコーチが多いのは、そうした取り組みの成果でもあるのです。

カーブススタッフ　キャリアプラン例



女性が長い目で、自身の人生を設計できる場所。それがカーブスです。

Location

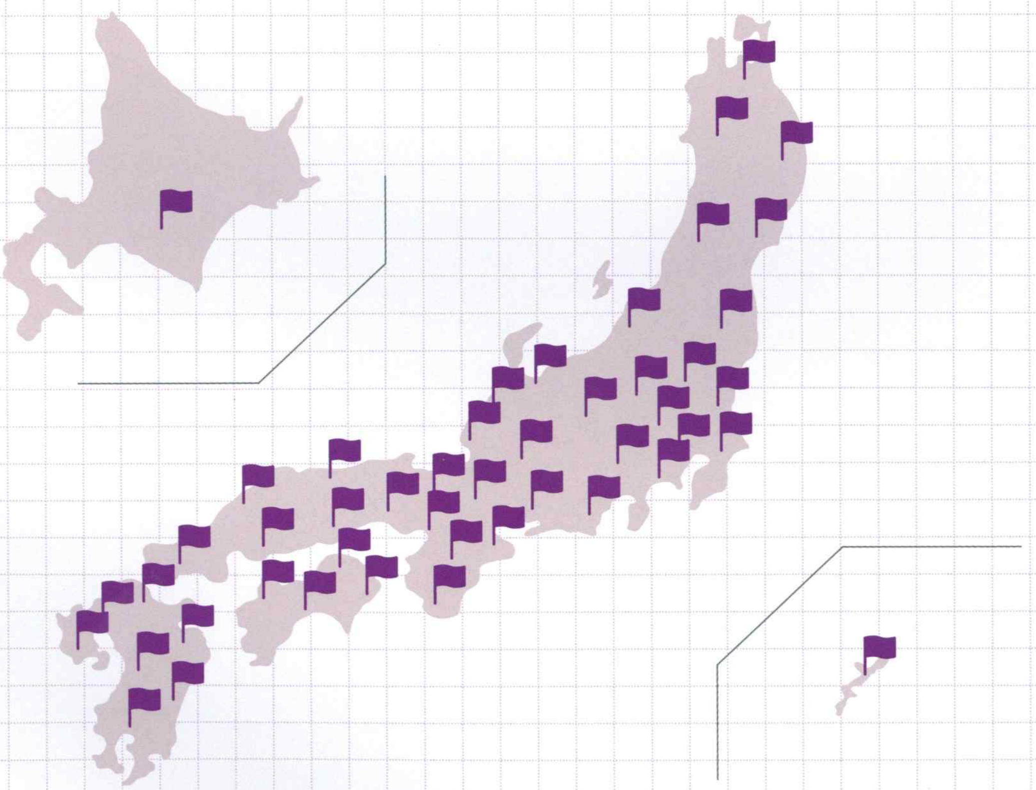
好きな街で働いてください。
会社ではなく、あなたの都合で
人生を選んでください。

故郷でもいい。海の街でもいい。

メンバーさんの人生を豊かにする仕事は、まずあなた自身の人生を豊かにすることから、始めてください。会社の命令で働く地域が決まる。自分で暮らしを選べない。こんな不自由は、カーブスにはありません。

FC加盟企業は、日本全国をカバーしていますから、応募者一人ひとりが、自分の将来を見通して、自分がいちばん幸せになれそうな勤務会社、勤務エリアを選んでいます。長く働いて欲しいから、長く生きていきたい街がいい。あなたの人生を建てられる場所がいい。

仕事に夢を持ち、人生にも夢を持つ。その2つを、一緒にかなえられる仕事。それが、カーブスです。どんな幸せをめざすか、選んでください。



2020年、東京オリンピック。
世界は感動する。
高齢化社会なのに
老化の少ない日本に。

「ニッポン人は、どうしていつまでも若いの？」
外国からのゲストの問いに、多くの日本の女性は答えます。

「歳を重ねることは、すばらしいことってポジティブにとらえているの。」
「心をいつも前に向けて、新しい発見を楽しむの。
そしてファッションと同じだけ、筋トレも大事にするの。」

すると外国のゲストは不思議そうにたずねました。
「なにがきっかけで、そう考えるようになったの？」

日本の女性たちは、はっきりとこう返します。
「小さなフィットネスクラブが、はじまりだったわね。」

「どこにあるんですか、それ？」
「日本中の街に、広く根をおろしているわ。
今では１００万人の女性が通っている。カーブスっていうの。」

これが、私たちが想像する近未来。ぜひ実現したい明日の姿。
あなた、手伝ってくれませんか。

Curves®

Ver2.0/2014/12