NEWS RELEASE

2024 年 11 月 7 日
株式会社 Fast Fitness Japan

米国発の人気フィットネスが日本初上陸
バレエレッスンにヨガ･ピラティスを加えた新しい複合的エクササイズ
「The Bar Method（ザ･バーメソッド）」オープン

～北米大陸以外では初出店となる国内第 1 号店
「The Bar Method 自由が丘店」を 11 月 15 日（金）にオープン～

24 時間年中無休フィットネスジム「ANYTIME FITNESS（エニタイムフィットネス）」の国内マスターフランチャイジーとして全国で直営店舗の運営及びフランチャイズ展開を行う株式会社 Fast Fitness Japan（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：山部清明）は、新ブランドとしてアメリカで人気のエクササイズ「The Bar Method（ザ･バーメソッド）」を北米大陸以外では初出店となる日本で展開し、その国内第 1 号店である「The Bar Method 自由が丘店」を 11 月 15 日（金）にオープンいたします。





この「The Bar Method」は、バレエのバーを使用した高反復・低負荷なトレーニングとして考案されたエクササイズです。理学療法士のサポートにより解剖学と運動学、ピラティス、ヨガ、その他の筋力トレーニングの要素に根ざした複合的なプログラムで構成されており、低負荷でかつ大きな効果が出せるワークアウトです。

その歴史は、1930 年代にダンサーであるロッテ・バーク氏が腰を痛めた際に考案、1990 年代にバー・レオナルド氏が理学療法士とともに改良し、フィットネスプログラムとして現在の「The Bar Method」を開発しました。2001 年にサンフランシスコに 1 号店をオープン、2019 年にエニタイムフィットネスを展開する Anytime Fitness Franchisor, LLC の親会社である Self Esteem Brands, LLC が買収し、現在北米大陸で約 80 店舗を展開しております。こうした科学に基づいた長い歴史で培われたエクササイズとしての成熟度が「The Bar Method」の魅力となっております。

これまでの北米での展開では 98%が女性会員となっており、54%が 20 代後半から 50 代後半を占めておりますが、コロナ終息以降は世界的なフィットネス機運の高まりにより、Z 世代（～20 代後半）が増加しております。

また、60 歳～69 歳の比率も 19%となっており、フィットネス経験の浅い初心者からシニアの方にも楽しんでいただけるプログラムとなっております。

価格もリーズナブルで種類も豊富にご用意しております。月 4 回会員・8,250 円（税込）からご用意しており、都度ご利用可能な回数券もご利用いただけますので、ご自身のライフスタイルに合わせたプランをお選びいただけます。

今後 2 号店、3 号店の出店も計画しており、エニタイムフィットネス事業同様に FC 展開も予定しております。当社は、24 時間ジム・エニタイムフィットネスの運営に加え、この「The Bar Method」の展開を通じて、夢や自分の理想といった自己実現に向けて頑張る人を応援するフィットネス企業として、多様なフィットネス体験を幅広い層に包括的にお届けしてまいります。

●「The Bar Method 自由が丘店」店舗概要

店舗名：　The Bar Method 自由が丘店
スタッフアワー：　10：00~19：00
※入会等のご案内はこの時間内で行います
住所：　〒152-0035　東京都目黒区自由が丘 2-11-20　Mduex３階
電話番号：　03-6421-3651
オープン日：　2024 年 11 月 15 日（金）
URL：　https://barmethod.jp
※オープン日（11 月 15 日）までは店舗で無料レッスン体験会を開催中。詳しくは HP にてご確認ください。

●「The Bar Method 自由が丘店」ご利用料金

会員種類	価格	説明
Unlimited会員	16,500円※月額	利用開始日から30日間回数無制限
月8回会員	13,750円※月額	30日間での利用
月4回会員	8,250円※月額	30日間での利用

回数券	価格	内容
5回券	14,300円	有効期限:3ヶ月
10回券	25,850円	有効期限:3ヵ月
20回券	44,550円	有効期限:3ヶ月

※価格は全て税込

株式会社 Fast Fitness Japan について　＜東京証券取引所プライム市場 証券コード：7092＞

国内 47 都道府県すべてに展開をする、24 時間年中無休フィットネスジム「エニタイムフィットネス」の日本におけるマスターフランチャイジー。企業理念「ヘルシアプレイスをすべての人々へ！」のもと、誰もが健康的に暮らせる、心豊かな社会の実現を目指して、中核事業であるエニタイムフィットネスをはじめとした多様なフィットネス体験を幅広い層に包括的に提供。

社　名：株式会社 Fast Fitness Japan（ファスト フィットネス ジャパン）
　　代表者：代表取締役社長 山部 清明
所在地：東京都新宿区西新宿 6-3-1 新宿アイランドウィング 10F
設　立：2010 年 5 月 21 日
https://fastfitnessjapan.jp/

■ **本件に関するお問い合わせ**
株式会社 Fast Fitness Japan 広報・IR 室　　MAIL：release@anytimefitness.co.jp