



**ヨガの柔軟性とピラティスの体幹強化が一つのトレーニングとなった
自分だけの美しさ鍛える、バー・トレーニング
「The Bar Method（ザ・バーメソッド）二子玉川店」オープン
～米国発の人気フィットネスの日本 2 号店、6 月 14 日（土）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）」の国内第 2 号店である「The Bar Method 二子玉川店」を 6 月 14 日（土）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、ヨガの柔軟性とピラティスの体幹強化が一つのトレーニングとなった、美しいボディラインが自然と身につく複合的なプログラムで構成されたワークアウトです。

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 号店をオープン以降、現在では北米大陸で約 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。

北米大陸以外の初の海外展開となった日本 1 号店を、昨年 11 月に自由が丘にオープンしました。本国認定インストラクターによる、低負荷でかつ大きな効果が得られる「The Bar Method」のレッスンは、フィットネス経験の浅い初心者からシニアの方まで大変ご好評をいただいております。なお、回数無制限で通えるマスター会員は、「The Bar Method 自由が丘店」と「The Bar Method 二子玉川店」の相互利用が可能となり、より利便性が高くご利用いただけます。

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、パーパスとして掲げる理念である「ヘルシアブ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、多様なフィットネス体験を幅広い層にお届けしてまいります。

●「The Bar Method 二子玉川店」店舗概要

店舗名： The Bar Method 二子玉川店
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： 〒158-0094 東京都世田谷区玉川 3-11-7 T's SQUARE ビル 3 階
電話番号： 03-6805-6787
オープン日： 2025 年 6 月 14 日（土）
URL： <https://www.barmethod.jp/location-options/futakotamagawa>

●「The Bar Method 二子玉川店」ご利用料金

会員種類	価格	内容
マスター会員	16,500円	利用回数無制限
月8回会員	13,750円	30日間での利用
月4回会員	8,250円	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

The Bar Method (ザ・バーメソッド) とは

The Bar Method は、米国発の、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。ヨガの柔軟性とピラティスの体幹強化が一つのトレーニングとなった、美しい

ボディラインが自然と身につく複合的なプログラムで構成されたワークアウトです。2001 年にサンフランシスコに 1 号店をオープン以降、現在では北米大陸で約 80 店舗を展開しており、日本では北米大陸以外の初出店となる 1 号店を 2024 年 11 月にオープン。



<https://www.barmethod.jp/>

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>

パーパスとして掲げる理念である「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、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」の運営及びフランチャイズ展開を中核とした事業を展開。

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 6-12-1 新宿アイランドウイング 10F

設立：2010 年 5 月 21 日

<https://fastfitnessjapan.jp/>



Fast Fitness Japan 公式X

X @FastFitness_jp

IR/PRに関する情報を中心に、Fast Fitness Japanグループの情報を発信します。

株式会社 Fast Fitness Japan 広報・IR 公式アカウントです。最新ニュースや IR 関連情報を中心に、企業情報全般をお届けします