

報道関係者各位  
プレスリリース

2026 年 1 月 5 日  
「ストレッチ専門店ストレチックス」本部／株式会社バリード・ジャパン

**奈良市で唯一の「ストレッチ専門店」誕生！  
全国展開中の「ストレチックス」大和西大寺店、1/9 プレオープン  
～ 健康志向の中高年者に“オーダーメイド”の運動・新習慣を提案 ～**

株式会社バリード・ジャパン（本社：東京都文京区小石川 3-27-16-103、代表者：山口晃二）は、全国で展開中の「ストレッチ専門店ストレチックス」の新店舗として、奈良県奈良市に「大和西大寺店」を 1 月 9 日（金）よりプレオープン開始、2026 年 2 月 6 日（金）にグランドオープンいたします。

「ストレッチ×パーソナルトレーニング」を融合した新コースや、地域住民の生活動線に寄り添う立地で、健康意識が高い中高年世代に向けた新しい運動・健康のかたちをご提案します。

※株式会社バリード・ジャパン「ストレッチ専門店ストレチックス」ホームページ：<https://stretchex.jp/>



## 「フィットネスとリラクゼーションが融合した“第三の市場”ニーズに応える「新習慣」

「ストレッチ専門店」は、**フィットネス市場・リラクゼーション市場**がともに拡大する中、「癒し」と「運動」双方のニーズに的確に応える、従来無かった第三の市場“フィットネス&リラクゼーション”の業態と位置付けられています。近年、健康意識の高まりと高齢化の進展により、ストレッチ・整体・マッサージといった「身体メンテナンス系サービス」は、運動が苦手な方にも無理なく続けられる“敷居の低いフィットネス”として注目されています。

特に 40～60 代は、加齢による柔軟性低下や体力低下を自覚しやすい世代であり、「運動の第一歩」としてストレッチに取り組む方が増加しています。ストレチックスは、そんなニーズに応え、**全国 20 店舗超の実績と創業 11 年超の老舗ブランド**として、高い評価を獲得してきました。ストレッチ専門店ストレチックスは、「リラクゼーションだけを目的としたサロン」ではなく、「柔軟性の最大化」「運動の習慣化」による根本的な改善を目指す“**柔軟性トレーニング**”としての**ストレッチ**を提供しており、以下のような点が強みです。

- **高い専門性**：施術経験者を積極登用
- **高い個別性**：担当制かつ指名料無料
- **定期的な測定と目標可視化**：姿勢診断や可動域の変化を専用アプリで見える化

さらに今回オープンする大和西大寺店では、**新サービスとして「オーダーメイド・トレーニング&ストレッチ」**コースを導入。これは、**バーベルやダンベルなどを用いたパーソナルトレーニング約 30 分とストレッチを融合した独自コース**で、継続的なストレッチを通じて「不調改善」できた方々が、「再発予防」「より健康に」というニーズを叶えるべく、筋トレ初心者にもやさしい筋力トレーニングをミックスしたコースを提案します。

店内は**白を基調とした落ち着いた空間・軽快な BGM・専門トレーナー 2～4 名が常駐**という“**大人世代に居心地のよい環境**”を提供。日々の生活に自然に取り入れられる「運動習慣の第一歩」をサポートします。

## 「運動が苦手な方」でも“運動”が続く！ストレッチクスが提案する“運動習慣化”メソッド

健康のために運動が必要とわかっていても、「自分ではなかなか続かない」という声が多く聞かれる 40～60 代。そんな悩みに対し、ストレッチクスは“**してもらう運動**”＝**他動的ストレッチ**を通じて、「継続できる運動習慣」を提案。以下の対象層に対し、それぞれの課題に対応する効果を明確に打ち出しています。

### 🌀 ①運動が苦手・嫌いな方へ：

- ・ 自分で頑張らなくていい、任せて伸ばすストレッチは「**イタ気持ちいい**」から続く！
- ・ 専門トレーナーが行う**他動的な運動刺激**により、寝たままで筋肉を動かすことが可能
- ・ **柔軟性向上・血流改善・疲労回復**の実感が得られ、結果として運動が“気持ちよく続けられる”習慣に

### 🌀 ②アクティブなスポーツ愛好者へ：

- ・ ゴルフ、テニス、ランニングなどにおける**パフォーマンス向上**を目指す
- ・ **関節可動域を最大化**することでスイングやステップの動作効率が高まり、ケガ予防にも寄与
- ・ ストレッチ前後での測定比較により、**体感とデータの両面で変化を確認**

### 🌀 ③シニア世代（65 歳以上）へ：

- ・ 高齢者には、加齢による筋力・柔軟性低下を目的とした“**柔軟性トレーニング**”としての効果
- ・ 継続することで**転倒予防、介護予防、生活の質（QOL）向上**にも寄与
- ・ 実際に「姿勢が整って歩きやすくなった」「身体が軽く感じる」といった高評価多数

こうした効果を継続して実感していただくため、ストレッチクスでは「前屈・開脚などの可動域測定」や「姿勢診断を可視化するアプリ」を活用し、**目標値や改善値の“見える化”**を徹底。「続けるごとに変化が分かるから続けられる」「理想の姿が明確になった」と、多くの利用者から高い評価を受けています。

## 「奈良市に待望の“本格派ストレッチ専門店”！ストレッチクス大和西大寺店

ストレッチクス大和西大寺店は、「大和西大寺駅」北口から徒歩 5 分、ショッピングモール「ならファミリー」**2F 通路からほぼ直結**というアクセスのよい立地にあります。買い物や仕事帰りなどの「生活動線の延長線上」で通える環境です。豊富な駐輪スペース・駐車場をご利用いただけますので自転車、車での来店に便利です。

また、従来のストレッチ施術に加え、今回新たに導入されたのが「**オーダーメイド・トレーニング&ストレッチ**」というパーソナルトレーニングとストレッチを融合した新メニューです。**バーベルやダンベルを使用しながら機能改善を図るコース**で、「ほぐす×のばす×ととのえる＝根本改善」を一気通貫で実現します。

## 「奈良県での多店舗展開と初回限定キャンペーン情報

奈良市では、1 月オープンの大和西大寺店に続き、3 月オープンの学園前店を開業準備中、奈良市で同チェーン 2 店舗を連続開業し、今後も奈良県内での多店舗展開を進めていきます。これまで「通いたいけれど近くにストレッチ店がなくて…」とストレッチ専門店の継続利用を諦めていた奈良市に在住・在勤の皆様のニーズにお応えしていきます。大和西大寺店では、以下の**お得な初回特典**を用意しております。

- ・ ☒ 初回半額以下（50 分 3,300 円／70 分 4,400 円／100 分 5,500 円）
- ・ ☒ 継続会員の体験とプラン紹介“無料体験会”（施術 30 分＋カウンセリング等 30 分が無料）
- ・ ☒ 継続会員 50 名まで限定：通常 5%以上割引＋10%永久割

1/9 金からプレオープン期間となっておりますが、すでに多数の事前予約を頂戴しており、2/6 金グランドオープンまでに「継続会員 50 名まで限定：＋10%永久割」の特典が終了する可能性があります。ご興味ある方はお早めに「ストレッチクス大和西大寺店」を予約、初回体験をご利用ください。

### ■ストレッチ専門店ストレッチクス大和西大寺店 店舗概要※2026 年 1 月 9 日プレオープン

所在地：奈良県奈良市佐紀町 47-1 岡本ビル 3 階 2 号室（大和西大寺駅から徒歩 5 分）  
営業時間：平日 11 時～21 時／土日 10 時～20 時 ※休日：毎週 水曜日  
店舗 TEL：050-8889-0860

- ・ 公式サイト 店舗紹介ページ <https://stretchex.jp/yamatosaidaiji.html>
- ・ ストレッチクス大和西大寺店 予約サイト <https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000791765/>

## 【“疲れにくい・太りにくいカラダ”をストレッチの習慣化で取り戻す！

### 『ストレッチ専門店ストレッチックス』について

※株式会社バリード・ジャパン「ストレッチ専門店ストレッチックス」ホームページ：<https://stretchex.jp/>

ストレッチ専門店は、主に大都市圏のターミナル駅周辺や繁華街立地、商業施設等での出店がほとんどで、住宅地にお住まいの方々が日常利用しやすい立地ではあまり見られません。その点、ストレッチックスは積極的に住宅街立地や地方都市への出店を進め、「ワタシの街にもストレッチ専門店を！」の声にお応えしています。

ストレッチックスのご利用者層は、店舗近くにお住まいの高齢者や主婦のご利用が多く「普段使いのストレッチ専門店」として認知拡大をしていますが、いままでストレッチ専門店を利用したことのない方々に対し、より身近な立場で「ストレッチの習慣化による健康増進」に貢献していきます。

ストレッチックスのストレッチ施術プログラムは、痛み・コリ・疲れ・生活習慣改善・姿勢改善・ダイエットなどのお悩みの解消につながる、より効果的なストレッチを最適な組み合わせでご提供するように設計されています。本部研修にて技術習得したスタッフが施術いたしますので、高いレベルで標準化されたストレッチを受けることができます。お客様はベッドに「寝たまま」、終始気楽な状態でストレッチを受けられます。

ストレッチックス本部では、CSR 活動の一環として「地域アスリート応援プロジェクト」を推進しています。店舗出店エリアで活動中のアスリートを全国のストレッチックスで応援、活動の様子を WEB や YouTube で紹介するなど、応援の輪を全国に広げる取り組みを通じて、地域住民に運動習慣を促しています。

※「地域アスリート応援プロジェクト」について詳しくは下記 URL をご確認ください。

<https://stretchex>

### <『ストレッチ専門店ストレッチックス』サービス内容・料金>

#### ●【高い専門性+高い個別性】オーダーメイド・ストレッチ ※定価は一部店舗で異なります。

料金(税込)：50 分…7,800 円/70 分…9,800 円/100 分…13,000 円

- ・ボディケア施術や運動指導などの経験者を積極登用する「高い専門性」と、「高い個別性」が特徴。
- ・「ほぐし」や「筋膜リリース」(筋肉の深層部まで“押し伸ばす”手技)を織り交ぜて行なうことで、イタ気持ちいい刺激と高い柔軟性の回復を得られます。
- ・iPad アプリを活用した「姿勢診断」を行い、コリや疲れの根本改善に向けたアドバイスを行います。
- ・いつでも「着替ジャージの無料レンタル」。仕事やお出かけの帰りでも、気軽に利用できます。
- ・自分1人でもできる「セルフストレッチ」を適宜お伝えいたします。
- ・継続利用を希望する方に、リーズナブルな「回数券」や「会費(月額定額払)」をご用意。

### <『ストレッチ専門店ストレッチックス』フランチャイズ加盟店 募集概要>

事業概要、加盟条件等の詳細は、FC 募集専用サイト <https://stretchex-fc.jp/> からご確認ください。

#### ●「ストレッチ専門店ストレッチックス」フランチャイズ(F C) 募集対象者

- ・異業種企業：地域密着で事業展開しており、健康サービス事業で早期多店舗展開を目指す企業
- ・独立起業家：ストレッチ専門トレーナーとして独立起業したい個人

#### ■「ストレッチ専門店ストレッチックス」本部会社概要

運営会社：株式会社バリード・ジャパン (<https://stretchex.jp/>)  
事業内容：フランチャイズコンサルティング事業、ストレッチ専門店チェーン本部事業 等  
代表者：代表取締役 山口 晃二  
会社所在地：東京都文京区小石川 3-27-16 103  
店舗数：21 店舗  
※北海道/東京/神奈川/埼玉/千葉/大阪/滋賀/山口/高知/長崎 (2025 年 12 月時点)  
著書：「70 歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ」、  
「70 歳からのかる〜い1 分筋トレ&ストレッチ」(出版：家の光協会)

#### 【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

株式会社バリード・ジャパン広報室 Tel：03-3942-9139 [info@stretchex.jp](mailto:info@stretchex.jp)