CORPORATE HEALTH PROMOTION PROGRAM

［CLUB 10 OVER 9］従業員の健康推進プログラムのご提案

CLUB 10 OVER 9 神田
UNIQUE HOURS PROGRAM

BALNIBARBI Co.,Ltd. 株式会社アスリート食堂

はじめに

近年、これから訪れる日本の超高齢化社会を踏まえ、
様々な健康問題を各種メディアが扇情的に伝えることにより
人々の「健康」に対する意識は、飛躍的に高まっています。
その背景において、私たち「**CLUB 10 OVER 9**」は、
働く人々の健康促進、運動不足やストレスの軽減を目的に
「**食と運動**」を軸とした複合施設を運営しております。
コンディションを整える栄養バランスに優れた食事、
体だけでなく、心のリフレッシュにもなる運動の支援。
食と運動の両面で利用者のココロとカラダをより豊かにして
健康促進・維持に役立てることができる私たちのサービスを
貴社の従業員のための「福利厚生」として、
ご利用を検討いただけると幸いです。

10 OVER 9 神田 information

CONCEPT

美と健康の本質は、運動と食事と心のバランス

10 OVER 9は、ランナーズサポートと食堂が連動して人々の美と健康を運動と食の両面から支える複合施設。ほっと寛げる快適な空間での休息と栄養バランスの取れた食事が体だけではなく、心までもケアします。より美しく、より健康的なライフスタイルの実現に向けて、皇居ランと街の健康食堂の新たなカタチを描きます。

[10 OVER 9]は、今の自分を超えるために特別な時間を過ごすという考え方。利用や参加をすることで自身の健康や能力を高めることができるプログラムから構成されています。RUNCUBE及び鹿屋アスリート食堂は「10 OVER 9 プログラム」のひとつです。

LOCATION & SHOP INFO

皇居北側の神田錦町エリア 4駅利用可能でアクセス便利！

10 OVER 9 [テンオーバーナイン]
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21

ACCESS	東京メトロ東西線「竹橋駅」3b出口より徒歩3分 東京メトロ東西線・千代田線・丸ノ内線・半蔵門線 都営三田線「大手町駅」C2b出口より徒歩9分
鹿屋アスリート食堂 営業時間	平　日　11:00～22:00 LO 土日祝　10:00～21:00 LO
RUN CUBE 営業時間	7:00～22:00［最終入館21:00］

定休日なし／全館休館日：年末年始（12月31日～1月3日）、施設点検日（年2日間※不定期）

鹿屋アスリート食堂 TEL 03-3233-1555

RUN CUBE TEL 03-3233-6555

10over9.jp

10 OVER 9 STAFF スタッフのご紹介

管理栄養士　長谷川藍香

ランニングコーチ　飯田将之

料理長　川合亮

マネージャー　福田晋大

鹿屋体育大学×鹿屋市×バルニバービ｜産学官連携プロジェクト

鹿屋アスリート食堂

KANOYA ATHLETE RESTAURANT

明日食堂 アスショク

明日の健康づくりを担う街の健康食堂

株式会社バルニバービ × 国立体育大学 鹿屋体育大学 × 鹿児島県鹿屋市 からなる「産学官連携プロジェクト」

食材の宝庫と評される鹿屋市の良質な素材を用いて、鹿屋体育大学長島未央子講師監修の「スポーツ栄養学」に基づいたメニューを提供するこれまでになかった食堂です。

学

全国で唯一の国立体育大学、鹿屋体育大学

アテネオリンピック競泳**金メダリストの柴田亜衣さん**をはじめ、北京オリンピックでは競泳、バレーボールで4名の選手が出場。ロンドンオリンピックでも競泳、自転車で3名の選手が出場。広大なキャンパスにある**充実した施設は国内最高水準**を誇ります。全国でも屈指の強豪である同校の自転車競技部のOGでスポーツ栄養学の長島未央子講師が長年構想していた「アスリート食堂」へバルニバービが賛同、協力することで、今回のプロジェクトが動き出しました。

官

日本のフロリダ、食材の宝庫、旨し鹿屋

鹿児島県は、大きく東西に薩摩半島と大隅半島とに分かれ、鹿屋市は大隅半島のほぼ中央にある広さ約448km²・人口約10万人の町です。温暖な気候と豊かな自然を生かした農業や畜産業、水産業などが盛んで、**食料自給率は100%超え**。全国トップクラスの生産量を誇るかんぱちのほか、名産さつまいもで作る芋焼酎、豊富な海の幸から生まれたつけあげ（さつま揚げ）、歯切れよくうま味が多い黒豚、薩摩地鶏、落花生等、まさに**食材の宝庫**です。

産

食と環境に新たな価値を提供する企業、バルニバービ

「美味しいものをより楽しく、より健康に、より安く」をコンセプトに関東・関西で約40店舗を展開。近年は、**教育施設や都市計画に絡んだ食環境づくり**にも数多く携わっています。（例：京都・同志社大学　アマークドパラディ・ラッテ／大阪・関西外国語大学 アマークドパラディ・ICC／大阪・中之島 GARB WEEEKS 他）。鹿屋の魅力に惚れ込んだバルニバービとの交流は約10年前から始まり、**鹿屋料理の店舗を都心で3店舗運営**しています。

SHOP 鹿屋アスリート食堂の店舗

www.asushoku.com

丸の内［東京／丸の内］　TEL 03-5208-5011

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビルB1
JR有楽町駅より徒歩2分／東京メトロ有楽町線 有楽町駅より徒歩1分
昼／11:00～14:30 L.O.　夜／17:00～22:00 L.O.
定休日　土日祝（貸切の場合は営業）

本店［東京／神田錦町］　TEL 03-3233-1555

〒101-0054　東京都千代田区神田錦町3-21
東京メトロ東西線「竹橋駅」3b出口より徒歩3分
東京メトロ東西線「大手町駅」C2b出口より徒歩10分
平　日　11:00～23:00［22:00 L.O.］　土日祝　10:00～21:00［20:00 L.O.］
定休日なし／全館休館日：年末年始（12月31日～1月3日）、施設点検日（年2日間※不定期）

研究開発本部［鹿児島／鹿屋市］　TEL 0994-46-3480

〒891-2322 鹿児島県鹿屋市古里町594-1
アクセス：三州自動車「鹿屋体育大学前・白水」徒歩5分
※国道220号線 古江バイパス 古里町信号 南東角ローソンの斜め向かい
昼／11:30-14:00 L.O. 夜／17:30-22:30 L.O.（土日祝 21:30 L.O.）

1. 食を支える鹿屋アスリート食堂 メニューについて

アスショクは、自分で選べる主菜で 美味しい、楽しい、安心の健康メニュー!

主菜 3品
食べたいものを自由に組み合わせてください!

＋

ごはん
アス米 or 白米
分量(普通〜大盛り)
が選べます。

＋

お汁
具だくさんの
特製お味噌汁

「アス米」は、鹿屋産イクヒカリの胚芽米にキヌアや押し麦を始め、数種類の穀物を配合したオリジナルブレンド米です。

主菜は3カテゴリーから組み合わせ自由!

おかずは主菜、副菜の関係ではなく、すべて主菜としてご用意!

野菜がメインの主菜
- トマトとひじきのサラダ
- しらすとレタスのサラダ
- 木の子とゴーヤのサラダ
- 蒸し茄子のネギソース
- タケノコと若布の酢味噌和え

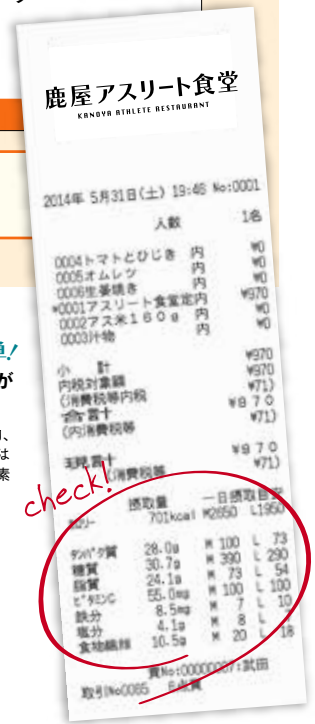
野菜と肉・魚・卵の主菜
- 豚レバーの竜田揚げ
- ピーマンと牛肉の炒め物
- 蒸し鶏と叩き胡瓜のバンバンジー
- 新ジャガのスパニッシュオムレツ
- アンチョビと新玉ねぎの納豆

肉・魚・卵がメインの主菜
- 豚の生姜焼き
- 和風煮込みミートローフ
- 肉豆腐
- 地魚のレモン蒸し
- チキンのトマト煮

メニューは一例です。おかずは常時15種類のメニューをご用意!

管理栄養士オススメ!
目的別チョイス弁当 **テイクアウトできます!**

※テイクアウトは本店、丸の内店のみのご提供となります。



選べるおかず[一汁一飯三主菜] すべての人の健康を提案するバランス定食

健康食としてご提供する**「アスリート食堂定食」**は、「汁物、ご飯、15数種類の中から選べる3つの主菜」の5つの要素で構成される**「一汁一飯三主菜」**。主菜の組み合わせで様々な健康志向に対応する、これまでになかった新たな定食の形です(お好みで1品追加した四主菜にも対応)。おかずは、**主菜、副菜の関係ではなく、すべてを主菜としてご用意**。3つの主菜の組み合わせでメタボ、貧血、減量など様々な目的や健康志向に合わせた定食メニューを形づくります。

アスリート食堂定食

970円[税込]
[税抜き899円]
※研究開発本部は850円(税込)

摂取したカロリーや栄養素の管理も簡単!

カロリー他、献立毎の栄養成分や栄養バランスが「レシート」上で一目で確認できます!

定食メニューの「選べる主菜」はカロリー、タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミンC、鉄分、塩分の栄養素を表示。また、レシートには注文した献立の栄養素が記載されているので、摂取した栄養素が一目瞭然!食事記録をつけることも簡単です!

〈プロジェクト推進協力〉

食に関するポータルサイト
ティティアン http://titian.jp/

食と栄養に関するナレッジサービス
ディバイス http://d-bice.net/
POWERED BY D-bice

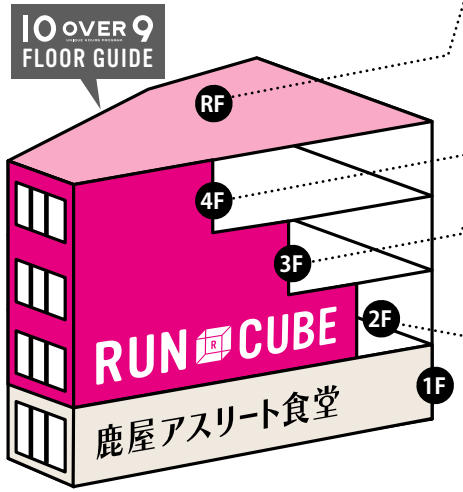
運営会社: 株式会社YAMATOメディアソリューション

2. 運動を支えるRUN CUBE

RUN CUBE

10 OVER 9 PROGRAM FOR RUNNERS

RUN CUBEは、皇居ランでのご利用に最適なランナーズサポート施設です。ランニング拠点としての基本的な機能の他、準備運動、アフターケアにも使用できる専用スタジオ、メンバーが利用できる屋上コミュニティラウンジを備えています。



ROOF NOP ルーフ ノップ

三方が道路に面している好立地を生かした景色の素晴らしい屋上スペースは、当施設メンバー専用のコミュニティラウンジ。空の下、開放的な空間で、お飲物や軽食を楽しみながらランナーたちとの交流が行えます。NOP = North Of Palace［皇居の北側］

LADIE'S RUN CUBE レディース ランキューブ
MEN'S RUN CUBE メンズ ランキューブ

ランナーが気軽に憩えるランニングサポートルーム。ロッカー及び更衣室、シャワーとパウダールームを備えています。男女フロアとも光が差し込む、明るく気持ちの良い専用施設が皇居ランニングをサポートします。

施設利用料

1回利用［シャワー＆ロッカー利用］
- ■ロッカーサイズ（中）¥700
- ■ロッカーサイズ（大）¥800

レンタル利用料

■バスタオル	¥100	■ショートパンツ	¥200	■ソックス	¥300
■スポーツタオル	¥50	■スパイダーハーフ	¥200	■ランニングシューズ	¥200
■Tシャツ	¥200	■スパイダーカーフ	¥100	■アクセサリー各種	¥100

ご利用には会員登録が必要です。
初回時に身分を証明できるものをご持参ください。

表示料金は全て税込価格です。

RECEPTION ROOM & STUDIO
レセプションルーム＆スタジオ

2Fは受付とストレッチやヨガ等、様々な運動プログラムや準備運動とアフターケアが行えるスタジオ。また、スポーツメーカー様の新商品の展示・モニタリング・販売が行えるプロモーションスペースとしてもご利用いただけます。

RUN CUBE FACILITIES 施設案内

シャワー［女性5基・男性4基］／ロッカー［女性58個・男性66個］／契約シューズロッカー［女性72個・男性96個］／レセプションルーム／スタジオ／パウダールーム／トイレ［女性1基・男性1基・男女兼用2基］ ※1F鹿屋アスリート食堂…34席

RECEPTION ROOM

LADYS RUN CUBE

ROOF NOP

3. コミュニティーを創る各種イベント

10 OVER 9では、コミュニティーを形創る様々なイベントを企画、開催しています。実績から一部をご紹介します。

恋するラン

爽やかな出会いや親睦の場をつくるコンパイベント。男女でコミュニケートしながらゆっくりとしたペースで皇居をジョグ。ランキューブで汗を流した後はルーフノップ（屋上ラウンジ）で、飲み会！いつもとは違ったシチュエーションでお酒と会話のひとときをお過ごしいただきました。

10 OVER 9 ランニングクリニック

初心者向けのイベントから、上級者向けのイベントまで、ご自身のレベルに合わせて参加いただける各種ランニングクリニックを定期的に開催。専属のトレーナーがフォームから運動前後の効果的なストレッチまでを丁寧にアドバイス。これからランニングを始める方でも安心してご参加いただけます。

企業のスタジオ利用一例

新商品プロモーション［new balance様］

new balance様によるメディア向けの新商品のプロモーションイベントに10 OVER 9をご利用いただきました。RUN CUBEスタジオを利用した商品展示とプレゼンテーション、新作シューズの試走皇居ランの後、アスショクでの懇親会を行い、各施設をご利用いただきました。

10 OVER 9 神田　法人様プランのご案内

従業員様の福利厚生にも最適な法人様向けのプランをご用意。ご利用人数に応じたプラン毎の**特別特典**をご提供します。

法人様プラン様は、入会金とプラン毎の月額費用でご利用いただけます

ご入会金　一律 30,000円（税抜）

A PLAN

同時利用2名様まで

月額 10,000円（税抜）

まずはこちらのプランで従業員様の興味発掘をしませんか！

法人利用プランの特別特典

鹿屋アスリート食堂
KANOYA ATHLETE RESTAURANT

アスリート食堂定食、
通常価格899円（税抜）を
800円（税抜）でご提供

RUN CUBE
10 OVER 9 PROGRAM FOR RUNNERS

- ■シャワー＆ロッカー使い放題
  ※通常料金 月額2900円
- ■ランニングウェア使い放題
  ※通常料金（1回）Tシャツ200円／ショートパンツ200円
  スパイダーハーフ200円／スパイダーカーフ100円
- ■ランニングシューズ使い放題
  ※通常料金（1回）200円
- ■バスタオル使い放題
  ※通常料金（1回）100円
- ■ランニングアクセサリー使い放題
  ※通常料金（1回）100円
- ■ランニングクリニックへの
  無料参加　※通常料金2,000円 ※不定期開催

※RUNCUBEの各種料金は税込み表示です。

B PLAN

同時利用6名様まで

月額 30,000円（税抜）

A PLAN 特別特典 ＋ アスリート食堂定食 デリバリー利用可能（10食分以上のご注文で利用可能） ＋

- ■マイシューズロッカー利用［6名様まで］※通常価格1,900円
- ■ランニング後のスナック＆ドリンクサービス［6名様まで］
- ■スタジオ貸切利用［月1回まで］
- ■ROOF NOP貸切利用［持ち込み自由／月1回まで］
- ■有料イベントプログラム利用［6名様まで月1回］

C PLAN

同時利用10名様まで

月額 50,000円（税抜）

A PLAN 特別特典 ＋ アスリート食堂定食 デリバリー利用可能（10食分以上のご注文で利用可能） ＋

- ■マイシューズロッカー利用［10名様まで］※通常価格1,900円
- ■ランニング後のスナック＆ドリンクサービス［10名様まで］
- ■スタジオ貸切利用［月3回まで］
- ■ROOF NOP貸切利用［持ち込み自由／月1回まで］
- ■有料イベントプログラム利用［10名様まで月1回］

＋ 館内での企業プロモーション　紙媒体の販促物（A4サイズポスター4枚 または フライヤー1000枚まで）を館内に設置可能［期間1か月］
※販促物はご支給となります。

D PLAN

同時利用20名様まで

月額 100,000円（税抜）

A PLAN 特別特典 ＋ アスリート食堂定食 デリバリー利用可能（10食分以上のご注文で利用可能） ＋

- ■マイシューズロッカー利用［10名様まで］※通常価格1,900円
- ■ランニング後のスナック＆ドリンクサービス［10名様まで］
- ■スタジオ貸切利用［月5回まで］
- ■ROOF NOP貸切利用［持ち込み自由／月1回まで］
- ■有料イベントプログラム利用［10名様まで月1回］

＋ 館内での企業プロモーション　紙媒体の販促物（A4サイズポスター4枚 または フライヤー1000枚まで）を館内に設置可能［期間1か月］
RUN CUBEレセプションの50インチモニターにてプロモーションビデオの放映が可能［期間1か月］
※販促物、映像データはご支給となります。

※同時利用可能人数以上でのご利用の場合、1名につき通常料金でのご利用となります。

法人様会員についてのお問い合わせ、お申し込みは

CLUB 10 OVER 9 事務局

UNIQUE HOURS PROGRAM

TEL. 03-4400-5605

受付／平日11:00～17:00