



新シリーズ②

成長する FITNESS SPA

スパ&フィットネスジャーナリスト 渡辺 真衣

日本人が通うクラブの歴史は1964年東京オリンピックが契機になつており、1965年に民間のスイミングスクールが誕生し始め、1969年TAC（東京アスレティッククラブ）が日本で最初に生まれた会員制総合スポーツクラブとして誕生。その後続々と69年セントラルスボーツ、71年ダイエーレジャー・ランド、73年NAS、74年ビープル、79年ルネサンス、とクラブを運営する会社が誕生し始めます。70年代前半にホテルオーベルクラヘルスクラブ、ホテルニューオータニのゴールデンヘルススパ、74年に三菱商事100%子会社によつて作られた横浜ア

そもそも、フィットネスクラブという業態自体の歴史は浅く、一般的になつてから実質まだ40年ほどで、未熟で発展途上のサービス業であるといえます。フィットネスクラブの原型となる最古のクラブ、Y.C. & A.C (横浜カントリーアスレティッククラブ)は1868年(明治元年)横浜の地にイギリス人貿易商らの手によりクリケットクラブとして創立されて、ます。一段

フィットネスクラブの40年史(前編) —創設期 1960～1970年代—

デイスパの衰退、ホテルスパの苦戦の中で、成功している業態として注目を集め
る『フィットネス・スパ』。そもそもフィットネス・スパはいつごろから、どのような
栄枯盛衰を遂げ、現在どのような状態にあるのか。これからフィットネス・スパに
参入を検討するうえで、また現在クラブ内のエステやリラクゼーションサロンを
経営する方々にとっても、流行や目先の事象にとらわれず、これから5年、10年と
いった中長期の視点でフィットネス・スパの魅力と可能性を考えてもらいたい。本
誌、西尾編集長との企画会議の末、まずフィットネス・スパの成り立ちに焦点を絞
り、2回に分けて解説します。

スレティック・クラブアヴァンティなど
入会金を数十万円する高級会員制クラブなど
もこのころ誕生し、健康増進の施設として
またソーシャルクラブとして人気を博しました。
もともとスイミングプールを中心
に、シャワー、スチームバス、プールサイド
にジャグジーなどができる、それに簡単な
トレーニングジムがついている形式が多く
かつたようです。欧米のヘルスクラブを参考に
作られていた経緯のためか、当時はおも
風呂ではなく、サウナがスパの中心。マッ
サージや指圧などのサービスもこのころ
から提供しており、外部の専門業者に施
設が直接委託し、運営していました。

「伝説のクラブ」横浜アスレティック・クラブアヴァンティ～74年当時は、アヴァンティのあつた横浜馬車道駅周辺はまだほんと建物もない場所でした。このような発展途上の場所に

この当時の成功したクレープを掘り下げてご紹介します。

1980年代前半～1980年代後半――
80年代に入ると、エアロビクスとスイミングスクールがブームになり、83年にはドミンゴ・ブレイブ・スクールと名づけた施設をセントラルが新橋にオープン。このころからクラブの大型化・一般化に伴い、お風呂呂やサウナなど温浴エリアが充実はじめます。80年代後半から始まるバブル経済はフィットネス業界にも大きな影響を与える年間200軒を超える総合型のクラブがオープンし、大幅な発展を遂げます。さらにこのころから少子化の流れを受け始めて

建築し、資産価値を高め、集客にも繋がる
という戦略の元、運営会社アヴァンティイ株
式会社を設立。地下1F、2Fに当時とし
てはまだ新しいアスレチック・クラブを立
ち上げました。79年に三菱商事本体の事
業撤退の決断を機にアヴァンティイはブリ
ンスホテルに委託され、90年ごろまで運営
された後、オーナーが何度もかわり、現在
はゴールドジム馬車道店として株式会社ア
ヴァンティイが運営をしています。当
時の面影を残しつつも、施設内容は大きく
異なります。左の写真が当時の平面図、大

いたため、既存のスイミングプールにジム合クラブへの転換が進みます。バブル時の特徴としては、豪華なスパ施設をクラブにつくる高級な会員制クラブが増えたこと。また健康的なイメージの良さから異業種からの大手企業の参入が加速したこと。87年にサントリーが参入し、「ティップスネス」1号店を渋谷にオープン。ブリヂストンがスパの充実したフィットネススコア・エス・スパを六本木にオープンしました(閉鎖し、改裝後、現在ティップスネス六本木)。スパのソ



きく異なる点が、ジムエリア。右ページの写真を見て、現在のクラブと大きく違う点が、マシーンがほとんどなく、その代わりにストレッチのエリアとフリーウェイトのゾーンが大きく占めています。一人一人にトレーナーがつき、運動をしている様子がうかがえます（右ページ写真参照）。現在、パーソナルトレーニングが流行っていますが、35年前のクラブで、高級クラブで、いう相違はあります。アヴァンティで、はこのような形式をとつていましたが、低価格で一般向けに作られた若荷谷のヘルスクラブターナーも

ジムであったとのこと。

ジムのアイテムとしても現在と大きな相違はなく、基本アイテムがブール。ブールは大変人気で、ブールサイドにジャグジーを置き、ブールサイドで映画を上映したり、パーティーを開催したり、イベントを行つていたそうです。

30年以上前のクラブと現在のクラブを比べ、言えることとして、実は現在のクラブと大きな差がない、と感じませんか？

価格で一般向けに作られた茗荷谷のヘルスクラブターナーを

むしろ、この時代の後からジムとスタジ

A detailed floor plan of the B-1 level. The plan includes various rooms and hallways. Three specific rooms are highlighted with green boxes and labeled: Room A is in the top left, Room B is in the center, and Room C is in the top right. Room A contains a small table and chairs. Room B contains a large circular table and chairs. Room C contains a small table and chairs. The floor plan also shows other rooms labeled with letters and numbers, such as D, E, F, G, H, I, and J, along with various doors and windows.

The floor plan illustrates the layout of the B-2 level. Key features include a large rectangular room at the top, a central corridor, and several smaller rooms and offices. Two specific locations are highlighted with green boxes: 'D' is located in the bottom-left corner, and 'E' is located in the bottom-right corner. The plan also shows various doors, windows, and structural details.

A ダイニングルーム **B** ラウンジ **C** バー
F トレーニングルーム **E** スイミングプール

ハの大原則をトータルで提供する場所として存在していたのです。

この当時から30年間、フィットネス業界は成長の弊害として効率化と画一化が加速します。アヴァンティのようなクラブが消えていき、ホテルの高級クラブは現在も残つてはいるものの、当時のような社交クラブとしての機能は薄れています。老舗級クラブとしては二子玉川のスポーツ・ネクションは現在もそのエッセンスを残し運営されています。バブルを前後し、業界全体が会員の質向上より会員の数の方へ。社員の質向上より社員のコストダウンへとシフトしていく過程の中で、 spa-h どうなつていくのか、後編に続きます。



スパ&フィットネスジャーナリスト
有限会社ホットマーク 代表取締役社長
渡辺真衣

「体を温め、元気に、きれいになる」をモットーにフィットネス・スパのプランニング・施工会社ホットマークを経営。フィットネス・スパ専門ジャーナリストとして世界中のスパ・フィットネスの最新情報から、日常の小さな温め健康法まで連載中。

この当時から30年間、フィットネス業界は成長の弊害として効率化と画一化が急速します。アヴァンティのようなクラブソ

〔参考文献〕
F.I.T. Business Review 2009年版「ファイティネス業界の歴史」
※写真の複写・無断利用禁止(牛場事務所所有)