

お腹まわり 運動不足 体力 体重 血圧 腰 ひざ

が気になる方へ

女性だけの **30分** 健康体操教室 **カーブス**

1か月体験モニター

ご協力いただける方 **追加募集!!**



※カーブスでは感染予防対策を徹底しています。※店内ではマスクの着用をお願いしております。

＼今すぐご予約ください♪／

予約
受付期間

10月12日(水)～10月31日(月)

日・祝除く [平日] 10:00～19:00 [土曜] 10:00～13:00

(初回
約55分)

※混み合うことがありますので、お早めにお電話にてご予約ください。
※運動経験のない方、苦手な方でも大丈夫です。

連絡先

カーブス 南玉垣

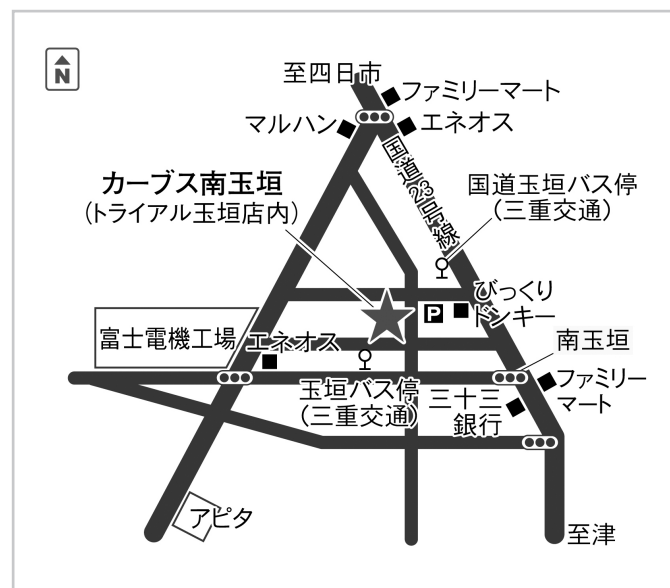
☎ **059-369-2006**

WEB申込



※ご不明な点がございましたら、お気軽にお電話ください。

- ストレッチ体操や機械を使った簡単な体操を行います。(約55分)
- 継続利用する際の割引特典や入会についてもご案内させていただきます。
- 「1か月体験モニター」は一部実施していない店舗があります。
- お1人様1回限り、現会員の方は対象外とさせていただきます。
- 他のキャンペーン・特典と併用はできません。



三重県鈴鹿市南玉垣町7074

国道23号線沿いスーパーセンタートライアル玉垣店内
駐車場は共用駐車場をご利用いただけます。

「初回ご来店時の流れ」と「カーブス健康体験教室について」は裏面をご覧ください。

1か月体験モニターのながれ

1 [初回]
筋肉の量・
左右のバランス・
柔軟性などを測定



2 [初回]
食生活や
運動習慣
などの相談



3 専門家と一緒に
あなたに合わせた
メニューの実践



お腹まわり

運動不足

体力

体重

血圧

腰

ひざ

が気になる方

足の筋力が約20%アップ！

※国立健康・栄養研究所と株式会社カーフスジャパン 共同研究発表より。1回30分のカーフスプログラムを週3回、4ヶ月実施した場合の平均値。成果には個人差があります。

初回ご来店時の流れ(約55分)

- ① 店内のご説明・アンケート記入(10分)
- ② 健康についてのお話(10分)(お一人おひとりに合わせて)
- ③ 体力測定(15分)(体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)
- ④ お体に合った簡単な体操(15分)
- ⑤ 継続利用をする際の割引特典や入会のご案内(5分)

カーフスについて

1回30分 予約不要
なので気軽！

8割以上が40～85歳の女性なので気兼ねなくできます

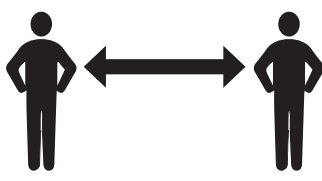
全国約**2,000**店舗ある、
月会費制の**女性専用**の体操教室です
※2022年5月時点

様々な自治体より依頼を受け、
介護予防教室を開催

カーフスでは
感染予防対策を
徹底しています



消毒



距離をあけて運動



しっかり換気



マスク着用

1か月体験モニターのお申込みは表面をご覧ください。