

今月もひきつつき 10月 筋肉チェック

トドケ大好評

体重 お腹 ひざ 腰 血圧 運動不足 体力 など気になる方

1回限りの！

筋肉チェック

筋肉は、健康のバロメーター！

- ・やせやすさ・太りやすさ
- ・将来の病気のリスク
- ・疲れやすさなど今の健康度がわかる！

まずは一度、お体の状態をみてください。

女性だけの30分フィットネス カーブス

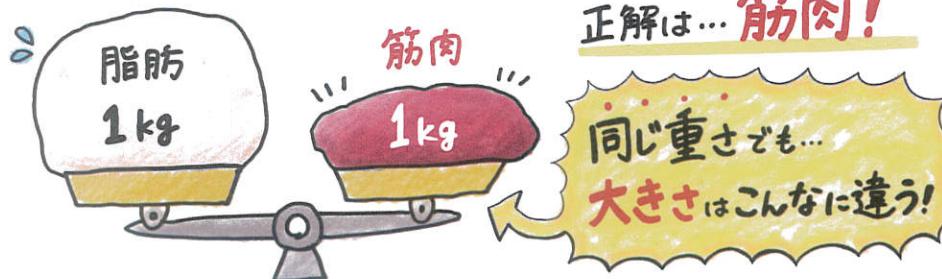
1回筋肉チェックするだけでもらえる
プレゼント引換券

10月限定企画
10/31(火)まで

※カーブスは月会員制の女性専用のフィットネスクラブです。※継続利用する際の割引特典や入会の案内もさせていただきます。

わからなかな……

クイズ！
筋肉と脂肪、どっちが重い？



なごむ 体重は同じでも、
筋肉が多いほうが
ひきしまって見える♪



きました！

筋肉、大きせり！

筋肉が減ると、
他のお悩みにつながる可能性も…！



今は心配ないけど、
5年後、10年後のことを考えると、ちょっと心配…

**筋肉はいいつ
にひいても
つかうことが
できまし**