

1回無料体験実施中

体力が気になる方へ



Q. 最近、少し動くだけで**疲れて**しまいます。
年のせいでしょうか？



A. 疲れやすくなる原因のひとつは、年齢とともに
体の中から**筋肉**が減っていくから。
年のせいでは済ませるのは危険です。

なぜなら…

1 筋肉はおよそ30歳を境に
年に約1%ずつ減っていきます



2 なかでも一番衰えやすいのが
脚力（脚の筋肉）



階段がきつい...
電車やバスで立っ
ているのがつらい...

3 疲れやすいため出不精になる
運動不足からますます足腰が弱くなる



4 筋力が低下して、
つまづいたり、
転倒しやすくなる

骨折から
要支援や要介護（寝たきり）
につながることも



体力アップのためには、
筋肉を増やすことが大切!

筋肉の量
体の脂肪量

やせやすさ

太りやすさ

病気のリスク

疲れやすさ

今の健康度

無料で測定

大好評につき

30名限定

体験のご予約

はお早めに!!!

1回で自分の体が詳しくわかります

カーブス鈴鹿ハンター-059 375 1660