

体力 ひざ 体重 お腹まわり 足腰 コレステロール
が気になる方

1回でわかる! 無料

お体チェック

各店先着

30名

監修：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

筋肉量

お体のバランス

足腰の強さ

体年齢



機械を使ったかんたん運動



今のお体の状態がわかります

女性だけの30分健康フィットネス

カーブス

お申し込みは5月24日(土)まで

カーブス そよら鈴鹿白子

059-389-5252

【平日】10:00～19:00 【土曜】10:00～13:00

※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。

お申込みは
WEBでも♪



三重県鈴鹿市白子駅前3-1 そよら鈴鹿白子 1階
1階キャンドゥ様の横にあります。
商業施設の駐車場をご利用いただけます。

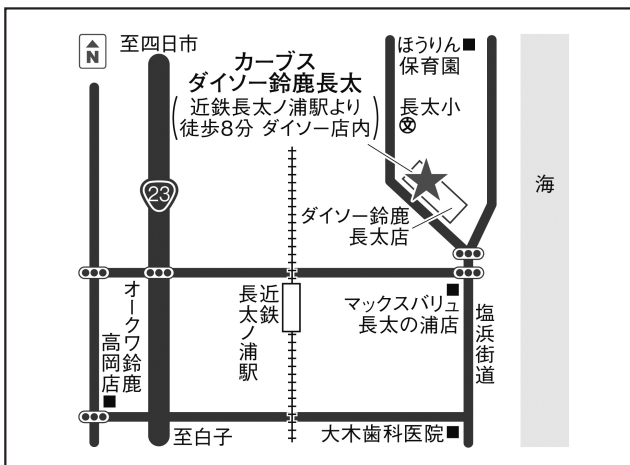
カーブス ダイソー鈴鹿長太

059-367-7717

【平日】10:00～19:00 【土曜】10:00～13:00

※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。

お申込みは
WEBでも♪



三重県鈴鹿市長太旭町5丁目2-8
ダイソーさん入口から左手側にお進みください。
共用駐車場をご利用いただけます。

※「お体チェックの流れ」とカーブス
については裏面をご覧ください。
※ストレッチ体操や機械を使った簡
単な運動を行います(約45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。

体力 ひざ 体重 お腹まわり 足腰 コレステロール が気になる方

たった1回でも
チェックしてよかった♪

のお声をご紹介します！

腰のためには
お腹の筋肉が大事と
初めて知った!!

75 歳

普段の生活では動かせない
筋肉を使えて気持ちよかった。
楽しかったです、ありがとう!!

43 歳

※効果には個人差があります。個人の感想です。

お体チェックの流れ (約 45 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(5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
簡単な運動
(10分)



5 継続する際の割引特典や入会のご案内(5分)

※カーブスは月会費制の女性専用フィットネスです。

【30分健康フィットネス カーブスについて】

- ・ (株)カーブスホールディングスは東証プライム上場企業です。
- ・ 日本全国に約 2000 店舗あり、地域の健康づくりをサポートしています。
- ・ 全国自治体より依頼を受け、介護予防教室を開催しています。