

- ・痛みがあってもできる?
  - ・最近、運動不足…
- という方のために!



カーブス  
♥ 健康豆知識 ♥  
2月号 ♥

## 筋肉は天然のコルセット!



痛みがでるのは 寒させい…?

それだけではないんです!

腹筋・背筋などの筋肉が弱くなると

腰に負担がかかりゆがみが出て腰痛が起こる

といわれています



お腹まわりの筋肉をつけて

姿勢キープ! 腰らくらく♪



筋肉チェック、痩せやすさ・太りやすさ  
今の健康度などを知ることができます!



## アクセス

カーブス南玉垣店

〒513-0816 三重県鈴鹿市南玉垣町  
7074

059-369-2006

【受付時間】平日10時～19時/土曜  
日10時～13時



左側のQRコードからHPよ  
り24時間、お申込みでき  
ます!!