

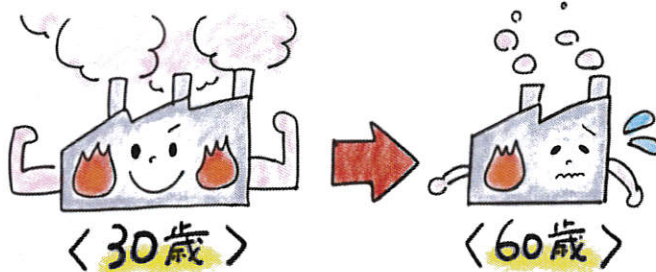
健康豆知識 3月号

年々太りやすくなってきた...
という方、必見!

女性は30歳を過ぎると

毎年1%ずつ **???** が減る!

答えは... **筋肉**! **筋肉**は脂肪を燃やす工場



筋肉が減ると
基礎代謝が減り
脂肪が増えやすくなる

 **筋肉**は何歳からでもつけることができます!

筋肉をつけて、脂肪が燃える体に 



3月おすすめの日程

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9 	10	11 	12 	13 	14
16 	17 	18	19 	20	21
23 	24	25 	26 	27	28 
30 	31 				

みんなが

自分のペースで

自分に合った運動が
できるのが、カーブスです。

まずは1回、お気軽に

お試しください♪



2週間無料体験

こちらからもご予約できます     

