

7月
特別企画

全国のカーブスで
5回無料体験

キャンペーン中

各店先着
30名

HPから予約

24時間受付
スマホ
カメラで
読み取り



夏バテしない体をつくろう

水分補給だけじゃない??

健康豆知識 7月号

熱中症対策には**筋肉**も大切!

筋肉は
水分の貯蔵庫!



汗をかき、全身の血液量が減ると
筋肉からどんどん水分を補給!
脱水症状を防いしてくれる!



筋肉は
血流をよくするポンプ!



血流がよくなる
↓
体温調節する力が
高まり、体の熱を外に
逃がすことができる

暑さに強いカラダに!

体重 お腹 血圧

ひざ 腰 などが
気になる



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♪



カーブスメンバーさんの
うれしい成果 続々!



お腹まわり-20cm!

カーブス歴2年9か月



12kg減って、
ひざがラクに!

カーブス歴4年11か月



血圧・中性脂肪
下がりました!

カーブス歴4年7か月

7月おすすめの日程						
月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	♥
6	7	8	9	10	11	
13	14	15	16	17	18	
20	21	22	23	24	25	
27	28	29	30	31		

©2026 Curves Japan Co., Ltd. (2026年5月版)

見学だけでも
大観迎♪