



女性だけの30分健康フィットネス カーブス

無料

1回お体チェック

先着20名
開催中!



健康豆知識 8月号

夏バテに
負けない!

体カアップには
??? の筋肉!



人の筋肉の60%は
下半身にあり、

筋肉量の低下は
足腰から!!

といわれています...



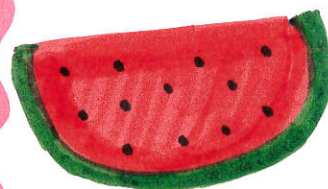
下半身の筋肉がつくと

体カアップ!

基礎代謝アップ
脂肪が燃えやすい

ひざ・腰の
負担減も!

筋肉つけて
夏を
楽しもう♡



夏こそ筋トレ!

お腹・全身ひきしめ。
痛みの改善!
体重減!



8月おすすめの日程

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29

ご紹介なら!

1回参加するだけで
プレゼントが
もらえます



先着
10個

なくなり次第終了!