

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!



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

各店
先着20名

開催中!

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!

ご予約はHPから!

24時間受付
スマホカメラで読み取り



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