

美味しい禾火を火然やせる秋に 涼くなった今が始めどき 秋から始める健康な体づくり

カーブスメンバーさんの
うれしい成果 続々!



お腹まわり-16cm!

カーブス歴2年6か月



**15kg減って、
腰がラクに!**

カーブス歴1年4か月



**筋力・体力
つきました!**

カーブス歴1年7か月



**腰・ひざも
ラクになりました!**

カーブス歴1年1か月

※年齢・カーブス歴は取材当時のものです ※カーブスでの運動とともに日常生活に注意した結果です

カーブスって
こんなところ!



**1回30分
予約不要**

**忙しい方も
通いやすい**

**専門コーチが
サポート♪**

**不安や痛みが
あっても安心**

**30分で全身
動かせる**

**脂肪燃焼効果は
ウォーキングの
3倍!※**

※米国ベ일러大学による研究 (カーブス・ワークアウトによる消費カロリー) と、時速4km×30分ウォーキング時の消費カロリーを比較して算出 [ENERGY EXPENDITURE ANALYSIS OF WOMEN PARTICIPATING IN A HYDRAULIC CIRCUIT TRAINING PROGRAM(Exercise & Sport Nutrition Lab, Baylor University)]



まずは1回、お試しください♪

今年最後のラストチャンス

10回

＼先着12名限定／

無料体験実施中

10回もあればお体は変わるよ♡

カーブス金鈴鹿ハーター 059 375 1660