

健康豆知識
10月号

最近、疲れやすい...

ひざ・腰が気になる

姿勢が気になる...



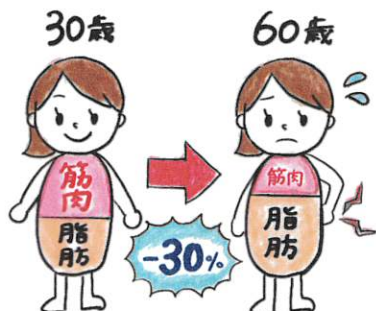
これらは**筋肉が減っているサイン**かも!?

女性は30歳を過ぎると

毎年**1%ず**

筋肉が減ってしまう

といわれています



筋肉は何歳になってもつけることができます!

健康のために、**筋トレ**で**筋肉**をつけよう!

カーブス南玉垣

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!※

心も!
体も!

リフレッシュ♪

無料体験のお申込みはこちらから!

HPから予約

24時間受付
スマホカメラで
読み取り▶



申込締切 2026年

10/31 ±

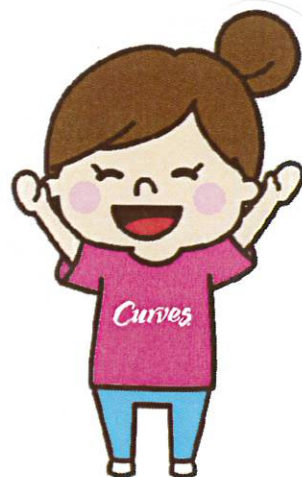
※初回来店は11/30(月)まで

初回来店時(無料カウンセリング)の流れ

- ①店内のご説明・アンケート記入 (10分)
- ②健康についてのお話 (5分)
- ③体力測定(筋肉量など) (15分)
- ④お体に合った簡単な運動 (10分)
- ⑤継続利用する際の割引特典や入会のご案内 (5分)

※ストレッチや機械を使った運動を行います

女性だけ
30分フィットネス
カーブス



059-369-2006