明日の自分にきっと驚く

～今日から始めよう健康への第一歩～

カーブスメンバーさんの

うれしい成果 続々!



48歳

お腹まわり-16cm!

カーブス歴2年6か月



51歳

15kg減って、腰がラクに!

カーブス歴1年4か月



59歳

筋力・体力つきました!

カーブス歴1年7か月



63歳

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!※

※米国ベイラー大学による研究（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♪

5回お試し無料体験会

自分に合うか試せる!!気軽にOK

初回はお体チェック、体年齢、脂肪量

健康についてのお話も相談出来ます

カーブス南垂井: 059-369-2006