運動不足 体重増加 お腹まわり 体型の変化 血圧 腰 ひざ 体力 が気になる方

女性だけの30分
健康体操教室
カーブス

全国約2000店舗！
※2021年8月時点

※メンズ・カーブス（男性用）もございます

お腹すっきり体操教室

お腹の脂肪を燃やそう!!

予約不要 パッと行ける	**1回30分** サッと帰れる	**脂肪燃焼効果**は ウォーキングの約3倍 ※1

※1 ベイラー大学の研究結果に基づきカーブスジャパンが算出。消費カロリーには個人差があります。

「からだを動かしたい」という方大歓迎♪ お気軽にどうぞ

＼まずはお電話を！メンズ・カーブス（男性用）もございます／

☎ 0120-441-029
[受付 平日 10:00-18:00]

シルバー人材センター会員様及びご家族様限定

無料体験 ＋ 入会金66％OFF

お電話の際に「シルバー人材センター2668」とお申し付けください。

※店内ではマスクの着用をお願いしております。
※カーブスでは感染予防対策を徹底しています。
※「カーブス」は月会費制の女性専用の体操教室です。
※「体操教室の内容」と「カーブス健康体操教室」については裏面をご覧ください。
※ストレッチ体操や機械を使った簡単な体操を行います。(45分)
※継続利用する際の割引特典や入会についてもご案内させていただきます。
※「入会金66%OFF」は初回来店時にご入会を決めていただいた場合のみ適用となります。

運動不足 **体重増加** **お腹まわり** **体型の変化** **血圧** **腰** **ひざ** **体力**

が気になる方

『ムリせず、がまんせずに効果がでる』そのヒミツは…!?

❶ コーチにすべてお任せください♪

❷ パッと行って、サッと帰れるから いつもの生活に組み込める!

❸ 効率的なプログラムだから 短期間でカラダが変わる

- コーチがサポート
- 1回30分
- 予約不要
- 店舗数No.1※1
- ×3 脂肪燃焼効果はウォーキングの約3倍※2

※1 自社調べ
※2 ベイラー大学の研究結果に基づきカーブスジャパンが算出。消費カロリーには個人差があります。

論より証拠!まずはお声をご覧ください

はじめて ムリなく運動ができた! カーブスに出会えてよかった!

これまでジムにも通いましたが、時間がかかるし、つらいし、私には向いていないと思っていました。カーブスは1回30分で、仕事帰りに通えます。簡単な運動で、全然つらくありません。それなのに痩せられて、本当によかったです!

カーブス歴2年
Yさん 53歳

体重が減って、 飲んだり食べたりしても リバウンドしていません!

ただの運動不足解消のために来たのに、体重が減るなんて本当にびっくり!お酒が好きなので飲んだり食べたりしていますが、リバウンドせずに維持できています。

カーブス歴3年4ヵ月
Yさん 57歳

お腹まわりすっきり。 オシャレな服を 楽しめるようになった!

お腹まわりがすっきりしました。昔はお腹とお尻を隠すようなダボッとしたものを着ていましたが、今はくびれができたので、ラインが見えるようなオシャレな服を楽しめるようになりました。

カーブス歴2年7ヵ月
Cさん 60歳

※個人差があります。※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。

カーブスでは感染予防対策を徹底しています

消毒

距離をあけて運動

しっかり換気

マスク着用

☆カーブス(女性)の店舗はこちらから検索!
https://www.curves.co.jp/search/

★メンズ・カーブス(男性)の店舗はこちらから検索!
https://www.curves.co.jp/mens/search/

初回ご来店の流れ(約45分)

❶店内のご案内(5分)

❷お体についてのお話(10分)
(お体についてお伺いします)

❸体力測定(15分)
(体年齢・筋肉量・脂肪量など)

❹お体に合った簡単な体操(15分)

❺継続利用をする際の割引特典や入会のご案内

カーブスは月会費制の女性専用の体操教室です
※店内ではマスクの着用をお願いしております。