

1回100円(税込)からだ整う体操教室のポイント

1 筋肉の量・
筋肉バランス・
柔軟性を測定



2 健康診断では
わからない
お体の状態がわかる



3 お体に合わせた
体操をサポート!
だから1回ですっきり!



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

足の筋力が約20%アップ!

※国立健康・栄養研究所と株式会社カーブスジャパン 共同研究発表より。1回30分のカーブスプログラムを週3回、4ヶ月実施した場合の平均値。成果には個人差があります。

当日の内容(約45分・1回100円(税込))

- ① 店内のご案内(5分)
- ② お体についてのお話(10分)(お体についてお伺いします)
- ③ 体力測定(15分)(体年齢・筋肉量・脂肪量など)
- ④ お体に合った簡単な体操(15分)
- ⑤ 継続利用をする際の割引特典や入会のご案内もさせていただきます

カーブスについて

1回30分 予約不要
なので気軽!

8割以上が40~85歳の
女性なので気兼ねなくできます

全国2,000店舗以上ある、
月会費制の女性専用の体操教室です
※2020年8月末日時点

様々な自治体より依頼を受け、
介護予防教室を開催

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



Present Tree:
1% for PT

カーブスジャパンは種別活動を応援しています。
Present Tree*は、緑化による森林再生プロジェクトです。