

河北郡津幡町北中条の皆様へ

令和6年

からだの健康状態チェック

～これからの健康生活のために、今のお体の状態を知りませんか～

日時 7月9日(火)～7月31日(水)

午前 10:00～13:00 午後 15:00～19:00

※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。

内容 体力年齢・筋肉の量・体の脂肪量・柔軟性
など測定できます。(約45分)

対象 女性の方

参加費 無料

定員 30名 ※定員になり次第終了

連絡先 076-289-5700

お電話からお申し込みください。
ご不明点がある方も、
お気軽にお電話ください。

受付

平日 10:00～19:00

土曜 10:00～13:00

※日祝を除きます。土曜は午前のみとなります。

場所 カーブス津幡

(女性だけの30分健康フィットネス)



指導員がお体の状態を確認



柔軟性をチェック

アルプラザ津幡さん近く Vドラッグさんお隣
駐車場あり。



石川県河北郡津幡町北中条5丁目96

※ご自分の体力や健康状態を知りたい方、お気軽にお越し下さい

カーブスは月会費制の健康フィットネスです。今回は、1回だけの開催となりますが、継続利用をご希望の方のために入会される際の割引特典などの説明もさせていただきます。
「からだの健康状態チェックの様子」と「カーブス」については裏面をご覧ください。

・からだの健康状態チェックの様子・



下半身らくらく
ストレッチ



お体の状態を測定



機械を使って
全身スッキリ



お体のお悩み
のご相談もできます

体力年齢・筋肉の量・体の脂肪量・柔軟性 など測定できます。(約45分)

- 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)(お一人おひとりに合わせて)
- ③体力測定(15分)(体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)
- ④お体に合った簡単な体操(10分)
- ⑤継続する際の割引特典や入会のご案内(5分)

参加者の声

●楽しく参加できました

運動不足で「体を動かしたい」と思っても、仕事もあるので、なかなか時間がとれないのですが、行ってよかったです。スタッフさんも親切ですし、何より楽しいのがいいですね。

●すごく気持ちよかったです!

初めての体験でした。スタッフさんに助けていただき楽しくできました。考えていたものと違って普段あまり使っていない筋肉も使え、全身が気持ちよかったです。思ったよりもかたんにできました。

●運動苦手な私でもできました

普段なるべく歩くようにしていましたが、体力不足を感じていました。丁寧に教えていただき、自分もできたので自信ができました。実際に動いたのは少しなのに、終わった後は体がほかほかして、気持ちよかったです。

※効果には個人差があります。
※個人の感想です。

たくさんの方にお喜びいただいています。この機会にぜひお試しください。

【30分健康フィットネス カーブスについて】

- ・(株)カーブスホールディングスは東証プライム上場企業です。
- ・今回は、1回だけの会となりますが、継続利用をご希望の方のために入会される際の割引特典などの説明もさせていただきます。
- ・全国に約2000店舗ある女性専用健康フィットネス教室です。
- ・様々な自治体より依頼を受け、介護予防教室を開催しています。