

東京貨物運送健康保険組合 × カーブス提携企画

お腹まわり 体重 血圧 コレステロール 体力 足腰 が気になる方へ

女性だけの30分健康体操教室 **カーブス** からのお知らせ



特別
ご優待

1週間体験無料

(もしくは入会金66%OFF)

お電話で必ず「東京貨物運送健康保険組合」とお伝えください

※1週間のうち1回でも何回でも体験いただけます(初回のみ約50分、2回目以降は約30分) ※入会金66%OFFは、初回来店時にご入会いただいた場合に限り
※継続利用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』って、どんなところ？

カンタン
なのに
効果的!

健康のために効果的な3つの運動

- ① カンタン筋力運動
- ② 脂肪が燃える有酸素運動
- ③ カラダすっきりストレッチ

カロリー消費は
ウォーキングの約3倍※1

足の筋力が
約20%アップ※2

※1 ペ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。

※2 国立健康・栄養研究所との共同研究より。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。



いつでも
気軽に!

1回30分
予約なし!

自分のペースで
ムリなくできる!



都合のよい時間に!
買い物のついでに!



あなたのペースに合わせて
コーチがサポート



30分ですべて終了!

＜無料体験(初回)の内容＞

- ① 店内のご説明をいたします(5分)
- ② お一人おひとりの健康状態をお伺いします(25分)
- ③ 体力測定を行います(体年齢・筋肉量・体の脂肪量など)(10分)
- ④ お体の状態に合わせて、健康のために効果的な機械を使った運動を行います(10分)
- ⑤ 継続利用をする際の割引特典や入会についてのご案内もさせていただきます

全国47都道府県に!



あなたの家の近くにも
カーブスが!



まずはお気軽にお電話ください

「東京貨物運送健康保険組合」とお伝えください



0120-441-029

受付時間
平日 10:00~18:00

【対象】

東京貨物運送健康保険組合の
被保険者様並びにそのご家族(女性)

