

新年あけましておめでとうございます

「地域の女性を健康にしたい」という気持ちを胸に、2006年11月28日「カーブス厚木中町」、2007年7月3日「カーブス相模大野」をオープンし、今では多くの方々にご愛顧いただいております。メンバーさんから、カーブスで運動して“膝や腰の痛みが和らいだ”とか“体調が良くなった”などのお話を伺うたびに、この仕事に携わって本当に良かったと胸が熱くなります。

「筋トレ」は「歯磨き」と同じくらい大切なことです。食後に歯磨きするように、週に2~3回筋トレを中心とした運動を続けることが当たり前になるように習慣化できれば、もっと健康で素晴らしい人生を送れると思います。

『体が変われば心が変わる。心が変われば毎日が変わる。毎日が変われば人生が変わる。』私達スタッフ一同、皆様が健康になるために、心を込めて一生懸命お手伝いをさせていただきます。今年も宜しく願い致します。

株式会社ロビンフッド 代表取締役 桐生 英子

「カーブス」はあなたの健康生活を応援します!

カーブスは、たった30分で女性に必要な運動(有酸素運動・筋力運動・柔軟運動)ができる運動施設です。

アメリカ生まれで世界1万店舗430万人以上の女性に通っている、世界のフィットネスとしてギネスブックにも登録されています。日本でも2005年夏に1号店オープン、現在は約780店舗28万人の方が楽しく通っています。

女性だけのカーブス話題の3つのポイント

①誰でも通える

カーブスは特別な方のみが通われるところではありません。カーブス専用マシンは体力・筋力に合わせて自動的に抵抗が変わるので、各々に合わせた運動ができます。機械の扱いも簡単。ご年配の方や体力・筋力に自信の無かった方でも気軽に通っていただいております。

②いつでも通える

カーブスのトレーニング方法は、通常90分で得られる効果を30分で可能にしています。予約も必要ないので、空いた時間に30分、忙しい方も無理なく通えます。

③楽しく通える

メンバーさん同士和気あいあいアットホームな雰囲気楽しく続けられる工夫もいっぱい。「楽しく運動ができる場」を目指しています。



メンバーさんの効果

- 生活習慣病改善
(中性脂肪減、血糖値減、等)
- 美容面改善
(体重減、引き締め、等)
- 関節痛改善
(腰痛、膝痛、五十肩痛、等)

私たちがサポートさせていただきます



カーブスチェーン お正月お年玉企画!

①福袋

★紹介したメンバーさん・紹介されたゲストさんに福袋をプレゼント



②お年玉くじ参加対象

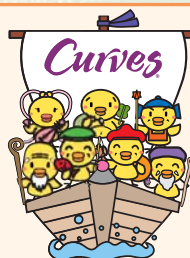
★1月に計測+月5回来店メンバーさん
★紹介したメンバーさん
★紹介されたゲストさん

【1等】100名 5万円旅行券

【2等】200名 1万円商品券

【3等】5000名

カーブス特製 トートバッグ



★カーブスプリンセス「しっかり筋トレ よい食事」



このコーナーではカーブスの筋トレに加え、よい食生活を送るための情報提供をさせていただきます。

よい食事をとるための重要なポイントは、

①栄養バランス と ②カロリー調整 です。

栄養バランスのコツ=「手のひら食事法」

カロリー調整のコツ=「1日マイナス150kcal」

この2つについて説明させていただきます。

.....お楽しみに★

カーブスでは、今年も“全店舗一斉フードドライブ”を実施します。

実施期間:2010年1月15日(金)~2月13日(土)

フードドライブとは、ご家庭で余っている食料(缶詰などの保存食が中心)を、袋やボックスで募る運動です。余った食料を孤児院や介護保険施設、児童養護施設などにお届けします。

近隣の施設や団体にお届けすることで、地域交流を図り、地域貢献を実現します。

*** 昨年の実績 ***

厚木中町 社会福祉法人すぎな会
相模大野 児童養護施設成光学園

