

# 北海道信用金庫健康保険組合にご加入の被保険者及び被扶養者様へ

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



北海道信用金庫健康保険組合にご加入の被保険者及び被扶養者様限定

特別  
ご優待

# 1回無料体験

※初回来店時にご入会の場合、入会金**66%OFF**

お電話で必ず「北海道信用金庫健康保険組合」とお伝えください

※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

## 『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 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。  
※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

全国に約**2000**店舗  
お近くの店舗はこちらから！



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

「北海道信用金庫健康保険組合」とお伝えください



# 0120-441-029

受付時間  
平日 10:00～18:00

【対象】  
北海道信用金庫健康保険組合にご加入の  
被保険者及び被扶養者様（女性限定）

