

30分 予約不要 サポート付きジム

メンズ・カーブス

「女性だけの30分フィットネス カーブス」の男性向け施設



こういう方にオススメ



健康診断や人間ドックの数値が良くなかった…

医師に「運動しなさい」と言われた…

日常生活や仕事の中で体力の衰えを実感してきた…

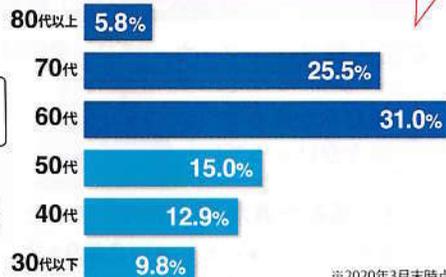
ウォーキングはやっているが、それだけでは不安になってきた…

運動した方がいいと思うものの、忙しい・続かないという懸念が…

ゴルフなどスポーツのパフォーマンスが低下してきた…

通っている方の年齢

60代を中心に、幅広い年代の方が通われています



※2020年3月末時点

法人・自治体向け

健康経営サポート&健康イベント開催サービス

メンズ・カーブスはスポーツジムの店舗運営だけではなく、企業の健康経営のサポートや、地域の健康イベント開催を無料で実施しております。

※詳細は裏表紙に記載の公式サイトをご覧ください。インフォメーションダイヤルまでお問い合わせください。



血管年齢測定中!

メンズ・カーブスの特徴

1 1回たったの30分。効率的で効果的な計算されたプログラム

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行って、最後にストレッチ。脂肪が燃えやすくなるよう設計されたプログラムだから、たったの30分でも効果的です!



2 予約不要 わずらわしさのないジム

好きな時間に行けるので、忙しい方でも続けやすい。仕事帰りやちょっとした用事のついでに寄って、そのままの格好で運動していく方も多数います。

3 自分のペースで快適に運動できる

筋力トレーニングのマシンは負荷の調整が自在な油圧式。そのときの調子に合わせて運動ができます。疑問や不安があればコーチがしっかりサポートします。



4 セミパーソナルで指導

体の状態や目的に合わせてセミパーソナルで指導。運動が苦手な方や初心者の方、痛みなどのお悩みのある方、スポーツのパフォーマンスアップを目指したい方など、様々な方が来ています。

