

要チェック！会員さん



有酸素運動と筋力トレーニングを
交互に行う独自のプログラム

女性専用のフィットネスクラブ

『美容と健康』をサポート致します

株式会社ある（カーブスタつの）

今年五月に全国で一〇〇〇店舗
を超える女性だけのフィットネス
クラブ『カーブス』を龍野町堂本
にある龍野ショッピング内でオー
プンした(株)ある。

「楽しく健康的な生活を送るた
めの支援ができる場を造りたい」
との思いが常々あり、カーブスの
理念と合致したこともあってオー

プンに至った。
カーブスには大きく三つの特徴
がある。

一つ目は、気軽に誰でも行える
プログラムがあり、そのため会員
の年齢層が幅広いことである。カー
ブスタつのは五〇〜六〇歳代の
方が比較的多いが、一歳から八
五歳までの方が自分のペースで楽
しんで運動している。

二つ目は、一回の所要時間は三
〇分で、予約等が一切不要なこと
である。三〇分ではあるが、有酸
素運動と女性専用開発されたマ
シーンでの筋力運動を三〇秒ごと
に交互に行う独自のシステムを用
いており、効果的に運動できるだ
けでなく、待ち時間が無いことも
快適性を高めている。
三つ目は、会員もスタッフも女



私たちと一緒に楽しみましょ
うとスタッフ一同

性しきないことである。男性の
目を気にする必要がなく、また女
性ならではの悩みにも親身にスタッ
フがサポートしてくれるため、安
心、集中して運動を行えるようにな
っている。

女性のみといえども、ニーズは
ダイエット、関節痛や腰痛等の緩
和、ストレス解消など多岐に亘っ
ており、運動のリズムや負荷を自
身で調整することで、各々の目的
に対応できることも強みである。
これからの女性こそ筋力運動が
必要であることを一層周知してい
くとともに、会員同士の交流の場
となるような様々なイベント等を企
画していきたいという。

株式会社ある（カーブス たつの）

代表取締役 赤松 恵美子

所在地 たつの市龍野町堂本11-13

TEL 0791-62-1181

営業時間 平日：午前10時～午後7時
(午後1時～3時除く)

土曜日：午前10時～午後1時

定休日 日曜日・祝日

※無料体験実施中!!気軽にお問い合わせください。

