

BIGNEWS

カーブス
関町北・練馬光が丘

条件付き!

Curves

カーブス
通信

VOL65

令和3年11月号

ストレッチスペース再開



家じゃなかなか
ストレッチは、
できないのよね〜

ストレッチを
やるとやっぱり
違うわ〜!



改めて! ワークアウト後に行ったストレッチで どんな変化が?! メンバーさんの生のお声特集!



N.まつ子さん

気持ちが明るくなるし、よく眠れる。店内で**ストレッチ**までやって帰ると午後**ダラダラ**しない。



田辺寿子さん

③のストレッチ、足の甲を持てなかったが全ての**ストレッチ**を終えた後は**③のストレッチが楽**に出来る!**(嬉しくてすぐコーチに報告)**1回で体が柔らかくなるのを実感。



M.裕子さん

1年半ストレッチから遠ざかっていて、久しぶりに店内でやったら思った以上に「**ひざの痛みがある**」と言う事に気付いた。しかし、**たった3週間ストレッチをやっただけで痛み緩和**♥ワークアウトの**プロテイン**も良いけど、**ストレッチはもっと良い!**



W・Kさん

2周回った後にやると更に汗が出てスッキリ♥**代謝も良くなって筋トレの効果も2倍!**って感じ♥



長谷川恵子さん

ストレッチを1回、しっかりやっただけで**その日の疲れがとれ、体が浄化される**感じ。物を持つのも**楽**♥



森山陽子さん

ワークアウト1周&ストレッチ。これだけでも足の疲れがとれる。(普段立ち仕事で足が重い) **ストレッチまでやって帰ると体が軽くて家事がはかどる。****筋トレ、有酸素、ストレッチ。3つとも同じ位大切!**



筋トレ・有酸素運動・ストレッチ♥ この3つを取り入れる事でカーブスの運動の最大の効果を発揮します!**やらないと勿体ない!**また、家でも手軽にできるのが**ストレッチの魅力**♥
ストレッチの習慣を身につけ、健康な体作りをしましょう♪



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**