전국 어디서나 1666-3330

Curves

언제 어디서든 운동이 일상이 되는 곳
30분 피트니스 커브스와 함께하세요!

국내 커브스

타 클럽에서 커브스 회원카드를 제시하면
주 1회 자유 이용할 수 있습니다.

해외 커브스

이용 중인 클럽에서 커브스 트래블카드를
발급받아 월 20일 자유 이용할 수 있습니다.

서울지역

가락클럽 가산디지털클럽 가재울클럽 강일클럽 개봉클럽 개포클럽
거여클럽 고덕클럽 공릉과기대클럽 공릉클럽 광흥창클럽 구의클럽
군자클럽 금호클럽 길동클럽 길음클럽 까치산클럽 낙성대클럽
노원클럽 녹번클럽 답십리클럽 당산클럽 도화클럽 둔촌클럽
등촌클럽 마곡클럽 마들클럽 망원클럽 면목클럽 명일클럽
목동클럽 문래클럽 문정클럽 미아클럽 반포클럽 방화클럽
보라매클럽 봉천클럽 불광클럽 사당클럽 삼성클럽 상도클럽
상봉클럽 상암클럽 석계클럽 석촌클럽 세곡클럽 송파클럽
수락산클럽 수서클럽 수유클럽 신내클럽 신도림클럽
신월클럽 신정클럽 쌍문클럽 아현클럽 암사클럽 약수클럽
양재클럽 연신내클럽 여의도클럽 염창클럽 영등포클럽
오금클럽 왕십리클럽 우장산클럽 월계클럽 월곡클럽
은평뉴타운클럽 응암클럽 자양클럽 잠실나루클럽
잠실클럽 장승배기클럽 장지클럽 중계은행클럽
전농클럽 창동클럽 천왕클럽 천호클럽 풍납클럽
행당클럽 홍제클럽 휘경클럽

강원지역

교동클럽 단구클럽 동송클럽 무실클럽
서원주클럽 석사클럽 후평클럽

충북지역

가경클럽 강서클럽 금천클럽 복대클럽
봉명클럽 분평클럽 산남클럽
서원사직클럽 오창클럽 용암클럽
율량클럽 주중클럽 중평클럽 진천클럽

충남지역

당진클럽 모종클럽 배방클럽 불당클럽
성정클럽 신관클럽 신방클럽 신부클럽
쌍용클럽 엄사클럽 청수클럽

경북지역

구평클럽 두호클럽 오천클럽 이동클럽
장량클럽 형곡클럽 황성클럽 효자클럽

대구지역

성서클럽 신매클럽

울산지역

굴화클럽 매곡클럽 명촌클럽 무거클럽
삼산클럽 수암클럽 약사클럽 옥동클럽
전하클럽 천곡클럽

부산지역

남천클럽 다대클럽 명륜클럽 명지국제클럽
반여클럽 장산클럽 좌동클럽 화명클럽

경남지역

관동클럽 내서클럽 내외클럽 도계클럽
무전클럽 반송클럽 사천클럽 삼계클럽
삼문클럽 상남클럽 성주클럽 수월클럽
신안클럽 월영클럽 율하클럽 장사클럽
주약클럽 중앙클럽 진영클럽 초전클럽
충무공클럽 팔용클럽 평거클럽
풍호클럽 하대클럽 호계클럽
호탄클럽 석동클럽

인천지역

검단클럽 동춘클럽 만수클럽 산곡클럽 삼산월드클럽
송도클럽 영종도클럽 옥길클럽 작전클럽

경기지역

갈매클럽 고읍클럽 고잔클럽 광교클럽 광명클럽 교하클럽
구갈클럽 권선클럽 금오클럽 낙양클럽 남동탄클럽 대원클럽
단대오거리클럽 도농클럽 동백클럽 동탄클럽 동판교클럽 마두클럽
매탄클럽 미금클럽 미사강변클럽 민락클럽 범계클럽 별내클럽
별양클럽 병점클럽 보정클럽 본오클럽 분당정자클럽 비산클럽
비전클럽 사우클럽 산본클럽 삼송클럽 상동클럽 상현클럽
서현클럽 선부클럽 성복클럽 소사벌클럽 소사클럽 송우클럽
수내클럽 수택클럽 식사클럽 신곡클럽 신봉클럽
신영통클럽 신장클럽 신중동클럽 야탑클럽 영통클럽
오포클럽 옥길클럽 와동클럽 운양클럽 운정클럽
원당클럽 원흥클럽 위례클럽 은행클럽 이매클럽
이충클럽 인덕원클럽 인창클럽 장기클럽 정자클럽
조원클럽 주엽클럽 죽전클럽 지행클럽 진접클럽
철산클럽 청계클럽 초지클럽 탄현클럽 퇴계원클럽
평촌클럽 풍덕천클럽 풍동클럽 풍무클럽 행신클럽
향남클럽 호매실클럽 호원클럽 호평클럽 화서클럽
화정클럽 흥덕클럽

세종지역

도담클럽 보람클럽 종촌클럽 한솔클럽

대전지역

가수원클럽 관저클럽 관평클럽 괴정클럽 갈마클럽
노은클럽 도마클럽 도안클럽 둔산클럽 둔산타임클럽
목양클럽 목원대클럽 문화클럽 반석클럽 복수클럽
송강클럽 송촌클럽 신성클럽 어은클럽 월평클럽
전민클럽 태평클럽

광주지역

금호마재클럽 봉선클럽 수완클럽 첨단클럽

전남지역

여서클럽 왕조클럽 학동클럽

전북지역

서신클럽

제주지역

삼화클럽 서귀포클럽 시청클럽 외도클럽 일도클럽 한라클럽

세계 최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈 커브스

Curves

VOL. 36

가격 2,500원

COVER STORY
세대를 뛰어넘은 커브스 운동
파트너 공릉과기대클럽 **임소영** &
신매클럽 **김나율** 회원

CURVES STORY Ⅰ
'월간코칭세션' 하고 계신가요?
월간코칭세션의 중요성

SPECIAL MEMBER
커브스 프로틴 매니아
강일클럽 이선재 회원

NUTRITION Ⅲ
CURVES 퀸's 서비스 시음회

CLUB INTERVIEW Ⅰ
커브스 라이징스타 은행클럽

CLUB INTERVIEW Ⅱ
커브스 점프업클럽 까치산클럽

CLUB INTERVIEW Ⅲ
커브스 베스트클럽 보정클럽

도전하는 사람들
WE ARE CHALLENGERS

2020

CURVES GUIDE

전국 395호점 돌파! 30분 피트니스 **커브스**, 바로 이런 곳입니다.

✔ 커브스는 어떤 곳인가요?

커브스는 세계 최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈로 주 3회,
하루 30분 부담 없이 즐겁게 운동할 수 있는 공간입니다.
저렴한 가격으로 완벽한 운동 프로그램을 제공해 효과적인
체중 감량 및 질병 완화를 돕습니다.

✔ 커브스만의 특별한 프로그램이 있나요?

커브스가 독자적으로 개발한 30분 순환운동은 근력운동과 유산소
운동, 스트레칭까지 30분이면 가능한 똑똑한 프로그램입니다.
30분 순환운동에는 여성의 체형 관리에 필요한 모든 운동 요소가
포함돼 있습니다. 8분에 1회 심박수를 체크하고 자신의 건강 상태에
맞춰 목표 심박수를 설정해 운동하므로 효과적인 운동이 가능합니다.

30초간 상반신 근력운동 → 30초간 음악에 맞춰 근육 휴식 → 30초간 하반신 근력운동 → 30초간 음악에 맞춰 근육 휴식 → 스트레칭 머신으로 운동 마무리 (근육 증강 효과, 근육통 예방효과, 유연성 개선)

24스테이션 x 2회 + 스트레칭
= 30분이면 OK!

여성들의 30분 피트니스 커브스

✔ 커브스로 당신을 초대합니다!

가까운 커브스에 전화해 상담을 예약합니다.
약속한 시간에 클럽을 방문해 건강 상담을 받습니다.
체형 분석을 하고 운동 목표를 정합니다.
커브스 30분 순환운동을 체험합니다.

✔ 전세계 여성들이 선택한 커브스! 장점은 무엇인가요?

❶ NO MAN! NO MIRROR! NO MAKE-UP!
여성 회원들끼리 편하게 운동에만 전념할 수 있어요.
❷ 자신의 스케줄에 맞춰 편한 시간에 예약 없이 이용할 수 있어요.
❸ 전문 트레이너의 철저한 지도를 받으면서 운동할 수 있어요.
❹ 회원들을 위한 다양한 이벤트와 게임을 진행하기 때문에
운동을 싫어하거나 못하는 여성도 즐겁게 운동할 수 있어요.

커브스 멤버십 200% 활용하기

✔ 왜 '커브스' 일까요?

보다 건강한 내일을 위해 커브스는 오늘도 활력과
건강 넘치는 여성 커뮤니티를 만들어 갑니다.

✔ 커브스는 다릅니다!

25년 전, 커브스는 합리적인 가격의 실내운동
프로그램 제공으로 여성 피트니스 업계에
변화를 일으켰습니다. 단 30분의 운동으로
지속적인 효과를 느낄 수 있습니다.
기존 헬스클럽과 차별화된 커브스 멤버십은
여러분이 원하는 목표에 도달하고 더
건강하고 활력 있는 내일을 준비하는 데
필요한 방법을 제공하고 지원합니다.

커브스 멤버십의 가치!	Curves	일반 헬스클럽
30분의 전신 순환운동 (근력운동, 유산소운동, 스트레칭)	✓	X
매회 운동마다 경력 있고 전문적인 코치의 운동지도	✓	X
매월 1:1 재측정 상담 서비스 제공	✓	X
합리적인 회비(다양한 할인 혜택 제공)	✓	X
독특한 피트니스 수업	✓	X
여성을 위해 특별히 고안된 안전하고 효과적인 기구	✓	X
당신과 같은 여성들을 돕고 지지하는 커뮤니티	✓	X
운동 중간중간 심박수 체크로 운동 강도 자가 진단	✓	X
전국 클럽 주 1회 자유이용 [1]	✓	X
커브스 회원 커뮤니티에서 다양한 건강정보 및 운동효과 공유, 이벤트 참여(cafe.naver.com/curves)	✓	X
커브스 모바일 앱의 다양한 기능으로 스마트한 건강관리	✓	X
그 외 건강·레저 등 풍성한 회원혜택	✓	X

[1] 커브스 여행카드 이용 시 국내외 커브스 클럽 이용 가능, 자세한 사항은 클럽 문의

CONTENTS

CURVESMAGAZINE **VOL. 36**

10 **Curves story Ⅰ**
'월간코칭세션' 하고 계신가요?
월간코칭세션의 중요성

16 **Best Member**
커브스 퀸 & 커브스 히어로 &
커브스 홍보대사 & 커브스 매니아

22 **Special Member**
커브스 프로틴 매니아
강일클럽 이선재 회원

26 **Club interview Ⅰ**
커브스 라이징스타 은행클럽

28 **Club interview Ⅱ**
커브스 점프업클럽 까치산클럽

30 **Club interview Ⅲ**
커브스 베스트클럽 보정클럽

32 **Staff interview**
커브스 베스트스탭
청계클럽 진초록 매니저

40 **Nutrition Ⅲ**
Curves 퀸's
서비스 시음회

52 **Recipe**
한 잔의 건강, 뱅쇼

06
Cover story
세대를 뛰어넘은 커브스 운동 파트너
공릉과기대클럽 임소영 & 신매클럽 김나율 회원

48
Travel
나만 알고 싶은 여행지 속 '힐링 스팟'

52
Recipe
한 잔의 건강, 뱅쇼

커브스가 회원님께 드리는 **특별한 혜택!** 마음껏 누리고 계신가요?

클럽 안에서도, 밖에서도!
커브스가 언제나 **풍성하고 행복 가득한 회원님의 삶을 응원**합니다.

커브스 회원 혜택 상세 확인!
네이버 검색창 NAVER 커브스 커뮤니티 검색

1 전국 커브스 주 1회 자유이용

커브스 회원카드만 있으면 **전국 커브스 클럽을 자유롭게** 이용할 수 있습니다.
클럽을 방문해 회원카드 제시 후 이용하세요.

2 글로벌 커브스 자유이용

여행카드만 있으면 **전 세계 클럽도 20일간 이용**할 수 있습니다. 다니고 있는 클럽에서 회원권과 여행 기간을 확인 받은 후 여행카드를 발급 받으세요.

3 커브스 건강관리 스마트 앱

커브스 스마트앱에서 제공하는 **체형분석 결과 및 식이요법 정보를 활용**해 효과적으로 건강을 관리해보세요.

4 건강검진 최대 60% 할인

커브스 회원만을 위해 제휴된 **의료복지몰 <병원가자>에서 다양한 검진**을 우대가로 이용해보세요.

5 모두투어 여행상품 5% 상시 할인

커브스 회원님의 건강 라이프를 위해 **모두투어의 전 여행상품을 특별 할인가**로 이용할 수 있습니다.

Cover Story

세대를 뛰어넘은 커브스 운동 파트너

공릉과기대 클럽 임소영 & 신매 클럽 김나율 회원

이제는 나름 서로 멀다면 먼 곳에서 각자의 일상을 보내고 있는 둘의 모습이 마치 어제도 만난 듯 익숙하고 친근한 데는 이유가 있다. 운동으로 끈끈하게 엮인 그녀들의 일상은 그때도, 지금도 현재진행형이기 때문이다.

공릉과기대클럽
임소영 회원 (28)
운동기간 | 34개월

신매클럽
김나율 회원 (49)
운동기간 | 31개월

에디터 | 김소영
비주얼 디렉팅 | 류예지
촬영 루나스튜디오 | 김세원
헤어 | 박준뷰티랩 청담본점 민
메이크업 | 박준뷰티랩 청담본점 엄혜홍

루나스튜디오
서울시 강남구 선릉로 152길 11 B1, 3F, 4F
(문의 02-516-2886)

박준뷰티랩
서울특별시 강남구 삼성로 725
(문의 02-511-1414)

Q 두 분의 이야기가 담긴 만화를 보고 정말 놀라고 감동 받았어요. 커브스에 대한 애정이 남다르신 것 같아요.

소영 커브스는 이제 없어서는 안 될 존재죠. 퇴근하고 나서 커브스로 하루 마무리를 하면 개운하고 스트레스가 해소돼요. '운동하길 잘 했다'는 생각이 들어요. 커브스 정말 추천합니다!

나율 커브스가 없었다면 아마 계속 아팠을 거에요. 커브스가 활력소가 되어줘서 더 긍정적으로 바뀌기도 했어요. 하루 일상의 루틴에 커브스는 무슨 일이 생겨도 반드시 들어가요.

Q 두 분이 모녀나 친구도 아닌데 함께 지원해주신 게 이색적이었는데 친해진 계기가 궁금해요.

나율 저는 욕심이 좀 있는 편인데요, 어느 날 클럽에 운동하러 가보니 젊은 분이 땀 흘려가며 정말 열심히 운동을 하고 있는 거에요. 점주님이 옆에서 칭찬까지 해주시니 샘이 나는 거죠. '나도 저분처럼 더 열심히 해야겠다'는 생각으로 지켜봤는데 소영 회원님이 너무 성실하고 참했어요. 경쟁심이 생기면서 서로 동기부여가 되다보니 친해지게 된 것 같아요.

Q 소영 회원님은 통통한 체형에서, 나율 회원님은 근력이 부족한 마른 비만 체형에서 운동을 시작하셨는데요, 운동을 통해 어떤 변화를 얻었는지 구체적으로 듣고 싶습니다.

소영 원래는 운동의 '운'자도 몰랐는데 커브스를 하고 나서 운동을 습관화하게 되었어요. 운동을 안 하면 체력부터 달라지니까 웬만하면 꼭 하려고 해요. 물론 체중도 거의 10kg 이상 감량했고요.

나율 저는 몸이 아파서 커브스를 처음 찾게 된 경우에요. 부정맥도 있고, 평소 혈압도 높아서 약을 10년 넘게 먹고 있었거든요. 어느 날 산책을 하다가 쓰러진 후로 이대로는 안 되겠다는 마음에 커브스를 찾았는데, 한 달만 운동해도 효과가 보이더라고요. 그때는 근력이 전혀 없어서 못질이나 청소하는 것도 힘들었는데 지금은 달라졌어요. 먹던 혈압약도 끊고, 주변에서 '힘이 남아돈다'고들 해요.

Q 커브스 운동을 하며 두 분이 함께 바디 프로필 촬영까지 도전하셨는데, 그 열정의 비결이 있다면 뭘까요?

(좌)소영 운동을 해본 사람이면 알 거에요. 운동을 통해 체력을 포함해서 내 몸이 좋아지는 게 보이니까 자연스럽게 열정이 생기는 것 같아요.

Q 나율 회원님이 7월에 타 지역으로 이사하시고 나서 두 분 오랜만의 재회인데, 오늘 좋은 추억이 되셨나요?

(우)나율 당연하죠. 저희는 나이를 뛰어넘은 진짜 '친구'에요. 같이 운동하면서 끈끈한 유대감을 많이 느꼈고, 서로 격려도 많이 해주었거든요. 서울에 오면 소영씨, 공릉과기대클럽이 자동적으로 생각나요.

Q 이번 매거진의 컨셉 키워드가 '도전'이에요, 이제 표지모델 도전에 성공하셨으니 두 분의 다음 도전과제는 무엇이 될지 궁금해요.

소영 저는 개인적으로 좋은 남자를 만나서 결혼하고 싶어요. 그 동안은 일, 운동에 빠져서 연애를 안 했지만 이제는 좋은 사람 만나 결혼하는 게 목표입니다.

나율 저는 50세가 되니 제 인생의 나머지를 생각하게 되더라고요. 지금의 도전은 간단한 문제가 아닌 것 같아요. 그래서 더 진지하게 고민하고 있어요. 작가로서 일을 계속 해나갈지, 다른 일을 시도해 볼 건지를요. 일단 내년에는 생활체육지도사 2급 자격을 따고, 피트니스 대회에 참가하기 이 두 가지를 생각하고 있습니다.

Q 마지막으로 회원님들의 삶의 일부분인 공릉과기대클럽, 신매클럽에도 한 말씀 해주세요.

소영 공릉과기대클럽은 워낙 가족 같은 분위기라 서로 친한데, 항상 저를 반겨주시고 신경 써주셔서 감사합니다. 우리 지금처럼 매일 재미있게 운동해요!

나율 제가 7월에 이사 오며 새로운 환경에 적응하느라 나름 힘들었는데, 그런 저를 도와주신 신매클럽 점주님, 옆에서 격려해주신 회원님들이 계셔서 더 돈독해질 수 있었던 것 같아요. 감사하게 생각하고 있습니다. 같이 운동 열심히 해요!

두 사람의 스토리가 담긴 김나율 회원님의 만화 일러스트 전체 내용은
네이버 커브스 커뮤니티 내 **표지모델 지원하기 게시판**에서 보실 수 있습니다.

월간코칭세션의 중요성! 재측정 상담 왜 해야 하는가?

‘월간코칭세션’ 하고 계신가요?

우리 클럽 안팎으로 내 건강을 올바른 방법으로 챙기고 있는지 알 수 있는 방법, ‘월간코칭세션’.
월간코칭세션을 아직도 잘 모르거나 해야 할 이유를 정확히 모르겠다는 경우, 이제는 없어야 한다.

에디터 커브스코리아 교육지원부

Step 1. 월간코칭세션이란

월간코칭세션이란 많은 분들이 흔히 알고 있는 ‘인바디 재측정’ 후에 진행되는 우리 클럽 코치와의 상담 과정입니다. 예전에는 ‘인바디 재측정’이라 불렀지만 2017년부터 ‘월간코칭세션’이라는 새로운 명칭으로 회원분들과의 상담이 이루어지고 있습니다. 왜 이름이 바뀐 걸까요? 그 이유는 상담 과정이 단순히 인바디 내 여러 수치만 확인하는 작업이 아니라, 운동하셨던 한 달 동안의 컨디션을 파악하고 또 다음 한 달을 더 효율적으로 운동하기 위한 계획을 짜는 과정이기 때문입니다.

Step 2. 월간코칭세션의 필요성

월간코칭세션으로 가장 먼저 파악할 수 있는 요소는 무엇일까요?
첫번째, 나의 운동 출석 습관이 어떤지 한눈에 파악할 수 있습니다. 커브스 운동 효과는 출석 패턴에 따라 달라질 수 있기 때문에, 한 달간의 출석 습관을 코치와 함께 확인하여 다음 달의 운동 계획을 같이 잡을 수 있습니다.
두 번째, 코치가 인바디의 숫자로만 피드백을 드리는 것에 그치지 않고 한 달간 나의 컨디션을 확인하면서 개인 맞춤형 상담을 진행할 수 있습니다. 회원마다 비슷한 상담 방식이 아닌 나만의 여건에 맞춘 구체적인 상담이 가능하다는 것이죠.

세 번째, 지난달 코치와 정했던 약속을 이번 달 실천했는지 점검해보고, 나의 운동 목표를 위해 다음 달 새로운 목표를 만들어 볼 수 있습니다. 혹시 그동안 여러 숫자들이 적힌 인바디 용지가 성적표처럼 느껴지셨나요? 전혀 그렇게 생각하실 필요가 없습니다. 커브스 코치가 월간코칭세션 상담지를 활용하여 회원님이 운동 목표에 도달하기 위한 더 효과적인 가이드를 드리기 때문입니다.

Step 3. 월간코칭세션 주의사항

1. 월간코칭세션의 기간은 클럽마다 다를 수 있습니다. *우리 클럽의 기간을 확인*하고 코치에게 문의해주세요.
2. *상담 전 인바디 측정은 필수*입니다! 인바디 측정을 하셔야 월간코칭세션 데이터가 연동되기 때문입니다.
3. 인바디의 수치나 숫자에 연연하지 말아주세요. *중요한 것은 회원님의 운동 목표와 그것을 달성하겠다고 생각하는 의지*입니다. 체중, 체지방, 근육량의 숫자보다는 한 달 동안 운동하고 나서 느끼는 본인의 컨디션에 더 집중해주세요.

이제 월간코칭세션의 중요성이 더욱 피부로 느껴지시나요? 월간코칭세션은 해도 그만 안 해도 그만인 하루 일과가 아닙니다. 커브스에서 더욱 즐겁게, 그리고 효과적으로 운동하고 싶다면 월간코칭세션은 선택이 아닌 필수입니다! 앞으로도 커브스에서 운동하시는 모든 회원님들의 운동 목표 성취와 또 다른 도전을 기대하겠습니다.

Monthly Challenge with Curves
커브스 이달의 도전!

커브스 하는 전 세계 여성들은 지금 언제 어디서나 쉽게 할 수 있는 운동 한 달간 도전 중!
다음 운동을 30초 안에 얼마나 반복할 수 있는지 확인해보고 나만의 최고기록을 세워보자!

커브스 전속모델
오아린

몸의 중심!
몸의 균형을 잡아주는
플랭크 Planks

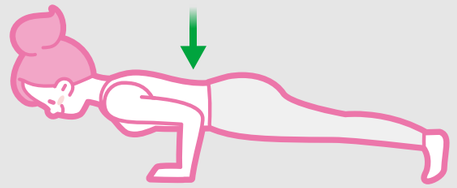
- 목이 꺾이지 않게
- 허리가 과도하게 구부러지지 않게 조심
- 어깨나 엉덩이만 솟아 오르지 않게 주의

날짜	초급	중급	고급
1	10초	15초	20초
2	12초	18초	25초
3	14초	21초	30초
4	16초	24초	35초
5	18초	27초	40초
6	20초	30초	45호
7	휴식	휴식	휴식
8	23초	33초	50초
9	26초	36초	1분
10	29초	39초	1:10분
11	31초	42초	1:20분
12	34초	45초	1:30분
13	37초	48초	1:40분
14	휴식	휴식	휴식
15	10초	15초	1:50분

날짜	초급	중급	고급
16	47초	1분	2분
17	52초	1:05분	2:15분
18	57초	1:10분	2:30분
19	1:05분	1:15분	2:45분
20	1:10분	1:20분	3분
21	휴식	휴식	휴식
22	1:15분	1:30분	3:15분
23	1:20분	1:40분	3:30분
24	1:25분	1:50분	3:45분
25	1:30분	2분	4분
26	1:35분	2:10분	4:15분
27	1:40분	2:20분	4:30분
28	휴식	휴식	휴식
29	1:45분	2:30분	4:45분
30	1:50분	2:40분	5분

가슴, 어깨, 팔, 등 몸을 탄탄하게
만들어주는
푸쉬업 Push-Ups

- 본인의 근력에 맞게 무릎을 바닥에 붙이고 진행
- 어깨, 팔꿈치, 손목 질환 회원은 주의

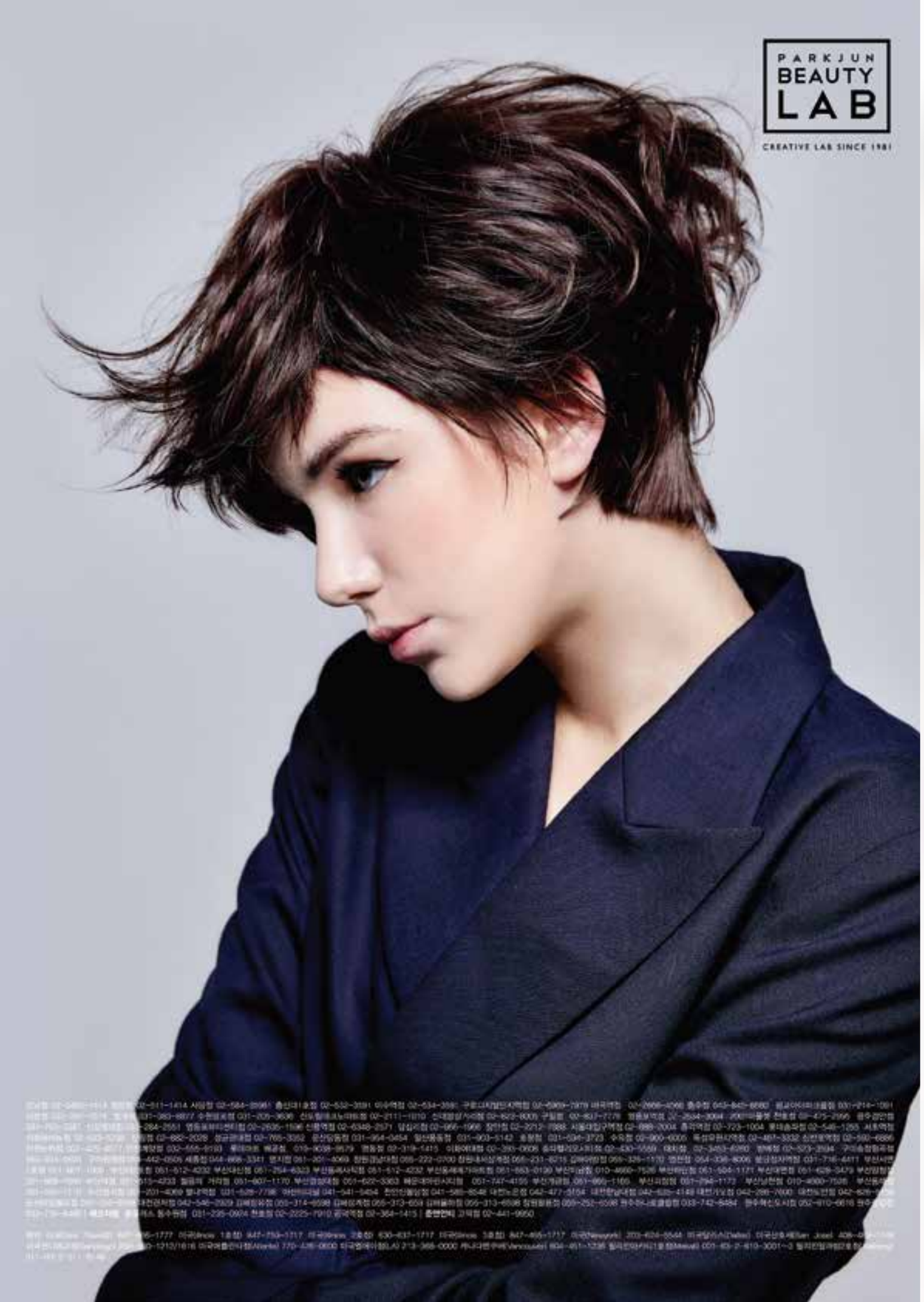


날짜	초급	중급	고급
1	3	5	7
2	4	7	9
3	5	9	11
4	6	11	13
5	7	13	15
6	8	15	17
7	휴식	휴식	휴식
8	9	17	19
9	10	19	21
10	11	21	23
11	12	23	25
12	13	25	27
13	14	27	29
14	휴식	휴식	휴식
15	15	29	33
16	16	31	35
17	17	33	37
18	18	35	39
19	19	37	41
20	20	39	43
21	휴식	휴식	휴식
22	21	41	47
23	22	43	49
24	23	45	51
25	24	47	53
26	25	49	55
27	26	50	57
28	휴식	휴식	휴식
29	27	51	60
30	28	53	62

전신 근육을 단련하고
심폐기능 강화에 좋은
스쿼트 점프 Squat Jumps

- 무릎, 발목, 허리 질환 회원은 주의
- 점프가 힘들다면 스쿼트로만 진행

날짜	초급	중급	고급
1	8	9	12
2	10	12	16
3	12	15	20
4	14	18	24
5	16	21	28
6	18	24	32
7	휴식	휴식	휴식
8	20	27	36
9	22	30	40
10	24	33	44
11	26	36	48
12	28	39	52
13	30	42	56
14	휴식	휴식	휴식
15	32	45	60
16	34	48	64
17	36	51	68
18	38	54	72
19	40	57	76
20	42	61	80
21	휴식	휴식	휴식
22	44	64	84
23	46	67	88
24	48	70	92
25	50	73	96
26	52	16	100
27	54	79	104
28	휴식	휴식	휴식
29	56	82	108
30	58	85	112



전국 커브스 회원들의 롤모델이 되는 기회!

베스트회원은 당신입니다!

지원 분야

커브스 퀸	최대 체중 감량한 회원님
커브스 히어로	질병을 극복한 회원님
커브스 홍보대사	최다 친구 추천 회원님
커브스 매니아	300회 이상 운동하신 회원님

지원 자격

커브스에 **가입한지 3개월 이상 된 회원**이라면
누구나 지원 가능합니다. (단, 히어로는 6개월 이상)

지원 방법

① 운동 중인 커브스 클럽에서 **베스트회원 지원서 양식**을 받아 작성
② 클럽 직원에게 지원서 제출 (매월 10일 지원 마감)
③ 매월 15일 **커브스 커뮤니티에서 발표** 확인

Curves® 커뮤니티에서 모이자!

운동만 하면 심심하시다고요? 커브스 커뮤니티로 오세요.
커브스에 관한 모든 것이 있습니다.

NAVER 커브스 커뮤니티 를 검색하세요!

- 전국 커브스 회원들과 소통
- 특별한 혜택을 누릴 수 있는 이벤트 참여
- 핫한 커브스 뉴스와 소식 구독

체중은 Down, 자신감은 Up!
커브스 퀸

두호클럽 허지숙 회원 (35)
운동기간 13개월
운동효과 체중 -31.1kg
체지방률 -14.7%
사이즈 -93.2cm

"성공은 특별한 사람만의 것이 아니에요."

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

결혼 후 출산을 하면서 살이 많이 쪄 자신감도 없어지고 무력감에 빠져있던 어느 날, 친구가 커브스 두호클럽을 다니면서 건강하게 살을 빼고 있는 모습을 보면서 나도 한번 도전해 봐야겠다는 생각을 가지고 커브스 두호클럽에 처음 방문하게 되었습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작하신 후 달라진 점은?

처음에는 한 바퀴 도는 것도 너무 힘이 들고 무기력감에 자신감도 바닥이었는데, 운동에 조금씩 재미가 생기면서 체중 감량은 물론이고 생활이 활기차고 재미있어졌어요. 입던 옷들이 커져 예쁜 옷도 살 수 있게 되었고, 그러면서 조금씩 바닥이었던 자신감도 회복되어 가는 중입니다.

Q 커브스 클럽의 장점은 무엇이라고 생각하세요?

점주님, 코치님께서 꾸준히 식단 관리해주시고 자기 몸에 맞게 운동 강도를 조절해주십니다. 또 다양한 회원분들과 만나면서 서로 의지도 되고 자극도 되어 열심히 운동할 수 있는 분위기가 좋은 것 같습니다. 매일 다른 이벤트와 매달 재미있는 프로모션으로 하루하루 운동이 재미있다는 것을 깨달았습니다.

Q Special Thanks to! 커브스 퀸이 되기까지 고마운 분이 있다면?

할 수 있다고 옆에서 다독여주신 두호클럽 점주님과 코치님께 감사드립니다. 처음 와서 어색한 저를 잘 챙겨준 친구(명진)에게도 고맙고, 묵묵히 옆에서 응원해주면서 도움을 주는 우리 신랑에게 감사합니다.

Q 커브스 퀸을 꿈꾸는 회원님들께 한 마디!

한없이 무기력하고 자신감 없던 저도 성공을 향해 열심히 도전하고 있습니다. 끝까지 포기하지 말고 앞으로 조금씩 나아가다 보면 그 끝에는 길이 보일 것입니다. 처음부터 무리하게 목표를 정하지 말고, 성실함과 끈기만 있다면 평범한 나 또한 주인공이 될 수 있습니다.

쌍용클럽 오미희 회원 (38)
운동기간 23개월
운동효과 우울증 극복
허리 디스크 완화
역류성 위식도염 완화

질병 탈출, 행복한 재출발!
커브스 히어로

Q 커브스 히어로로서 운동을 시작하는 회원님들께 한 마디!

몸이 아프다고 힘들다고 아무것도 하지 않으면 증상만 악화될 뿐 변화되는 건 없어요. 작은 시작이라도 조금만 마음을 바꿔 한 걸음 시작할 수 있는 용기를 내어 보세요. 그 시작이 커브스 운동이라면 충분히 쉽게, 즐겁게 부담 없이 자신을 바꿀 수 있는 한 걸음이 될 거예요!

"다음엔 커브스 퀸 도전!"

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

결혼 전부터 건강을 위해 무슨 운동이라도 꾸준히 해보고 싶다는 생각을 항상 가지고 있었으나 직업 특성상 시간과 여건이 따라주지 않았습니다. 결혼 후 아이를 낳고 육아에 지쳐갈 때쯤 스스로 체력이 많이 떨어져 가는 것을 실감하여 주변 지인의 소개로 커브스 운동을 시작하게 되었습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작하신 후 달라진 점은?

하루 일과를 운동으로 가뿐하게 시작하니 삶에 생기가 생기고 운동 후엔 식욕도 좋아져 첫 달에는 체중이 오히려 늘기도 했어요. 두 번의 부트캠프 후 좋아진 체력과 체중 감량으로 균형 잡힌 몸매를 만들 수 있었고 30대 초반부터 발병된 허리 디스크 증상이 완화되고, 만성 위염과 역류성 식도염 증상까지 좋아졌어요.

Q 커브스 클럽의 장점은 무엇이라고 생각하세요?

시간 투자와 운동 강도에 대한 부담감이 적었죠. 정해진 시간이 있는 게 아니라 자율적으로 운동하면서 언제든 운동 자세나 방법에 대한 코칭도 받을 수 있어 좋았고요. 무엇보다 주기적인 서킷펀과 이벤트를 진행하면서 매일 즐겁게 운동할 수 있는 분위기가 더욱 좋은 것 같아요.

Q 전에는 하지 못했던 일, 질병 완화 후의 새로운 목표가 있다면?

앞으로는 질환으로 인해 몸이 힘들지 않도록 계속 운동으로 꾸준히 건강을 유지해 나가면서 지금보다 더욱 근력 증진에 힘써 내가 할 수 있는 최대치의 체력과 몸매를 만들어나가고 싶어요. 다음엔 커브스 퀸에도 도전해보고 싶네요.

나만 누리기 아까운 커브스!
커브스 홍보대사

민락클럽 조진남 회원 (46)
운동기간 69개월
친구추천 17명

"운동은 밥입니다!"

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

평소 과체중으로 인한 스트레스와 허리 통증이 너무 심해 건강한 몸을 되찾고자 커브스 순환운동을 시작하게 되었습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작하신 후 달라진 점은?

커브스 운동을 시작한 후 근력이 생기면서 쉽게 피곤하지도 않고, 허리 통증도 완화되었으며 체력도 많이 좋아졌습니다. 그리고 무기력하던 일상에 활력이 넘쳐서 좋습니다. 체중 감량은 물론 덤으로 따라오고요.

Q 많은 분들에게 커브스를 추천해주신 이유는 무엇인가요?

커브스는 바쁜 생활 속에서도 30분 안에 쉽고 재미있게 운동할 수 있고 타 지역에서도 언제 어디서나 이용할 수 있다는 점이 매력이라 추천할 수 있었습니다. 물론 제 자신이 체중 감량한 것이 여러분들에게 커브스를 적극 추천한 가장 큰 원동력이랍니다.

Q 커브스 클럽의 장점은 무엇이라고 생각하세요?

30분이라는 짧은 시간에 근력운동, 유산소운동, 스트레칭까지 할 수 있어 좋습니다. 30초씩 12개 기구를 번갈아가며 운동하니 지루하지 않아 좋고, 여성전용이라 맘 편히 운동할 수 있는 게 가장 큰 장점이라 생각합니다.

Q 커브스 홍보대사로서 운동을 시작하는 회원님들께 한 마디!

우리가 매일 밥 먹는 것처럼 커브스 운동도 매일 하시다 보면 건강도 좋아짐과 함께 삶이 달라질 거라 확신합니다. 도전하세요, 운동은 밥입니다!

오랜 시간 꾸준함이 낳은 기적!
커브스 매니아

관저클럽 김복자 회원 (55)
운동기간 86개월
운동횟수 2,034회

"밝아진 표정이 행복함의 증거겠지요."

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

2012년 봄에 허리와 다리 통증으로 인해 병원에 갔는데 3,4,5번 척추가 검게 변해있었습니다. 디스크도 측만증도 아니라고 하여 특별한 치료 방법이 없는 대신 허리 근육을 키워보는 것이 어떠냐는 의사 선생님의 권유로 커브스 순환운동을 시작하게 되었습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작하신 후 달라진 점은?

제대로 걸을 수도 없는 통증으로 삶의 질이 엉망이었는데, 커브스 운동을 시작하고 점점 상태가 호전되었고 7년이 지난 지금까지 통증도 없어 병원도 갈 필요도 못 느끼며 건강을 잘 유지하고 있습니다. 더불어 밝아진 표정은 행복함의 증거겠죠?

Q 2,000회 이상 꾸준히 커브스를 다닐 수 있었던 비결은 무엇인가요?

운동 횟수 2,034회를 넘기며 정말 특별한 일이 아닌 이상은 무조건 커브스 관저클럽으로 고~! 합니다. 비결은 당연히 회복된 건강과 커브스에 대한 무조건적인 사랑이죠. 퇴근 시간에는 직장 동료들이 이제 "커브스로 출근해?" 할 정도로 커브스 매니아가 되었답니다.

Q Special Thanks to! 커브스 매니아가 되기까지 고마운 분이 있다면?

불편한 몸으로 처음 커브스에 왔을 때 잘 지도해 주시고 이겨낼 수 있다는 믿음과 함께 응원해주신 홍 실장님과 조용한 음성으로 미소를 잃지 않고 항상 친절한 격려와 지도를 잘 해주신 이미선 실장님, 커브스 운동을 지원해주는 남편에게 감사의 마음을 전합니다.

Q 커브스 매니아로서 운동을 시작하는 회원님들께 한 마디!

운동은 자신과의 싸움입니다. 끈기와 인내가 필요하다고 봅니다. 열심히 운동하면 한 만큼 결과로 나타나니 열심히 해보시길!

커브스의 이름을 빛낸

커브스 베스트회원 명예의 전당

커브스가 그 누구보다 자랑하고 싶은 얼굴들.
2019년 6월부터 11월까지 부문별 **전국 1위 베스트회원들을 소개합니다.**

커브스 퀸

6월 학동클럽 김은주 회원 (36)
최고의 운동 커브스,
제 삶이자 행복입니다.
운동기간 48개월
운동효과 체중 -13.2kg
체지방률 -22.6%
사이즈 -43.4cm

8월 어은클럽 이정아 회원 (35)
커브스에서 운동하는 습관을
만들었습니다.
운동기간 9개월
운동효과 체중 -23.5kg
체지방률 -17.1%
사이즈 -70.3cm

9월 미아클럽 최윤미 회원 (35)
시간이 많지 않은 주부에게
정말 좋은 곳
운동기간 7개월
운동효과 체중 -19kg
체지방률 -15.8%
사이즈 -62.1cm

10월 쌍문클럽 이혜정 회원 (45)
제 삶의 질이
확 달라졌습니다.
운동기간 19개월
운동효과 체중 -20.5kg
체지방률 -12.9%
사이즈 -64.4cm

11월 장기클럽 변정민 회원 (28)
투자하는 만큼
빠지는 것 같아요!
운동기간 17개월
운동효과 체중 -22.5kg
체지방률 -15.5%
사이즈 -67.3cm

커브스 히어로

6월 구의클럽 조연숙 회원 (65)
100세 시대를
건강하게!
운동기간 46개월
운동효과 고지혈증 수치 정상화

7월 율량클럽 임남순 회원 (55)
커브스로 제2의 인생을
꿈꾸세요!
운동기간 8개월
운동효과 콜레스테롤 수치 정상화
고혈압 수치 정상화

8월 월계클럽 이영부 회원 (58)
건강히 살아있음에
감사합니다.
운동기간 8개월
운동효과 갱년기 우울증 개선
고관절, 섬유근육통 개선
불면증 개선

9월 장기클럽 박영애 회원 (53)
운동은 마음의
여유인 것 같아요.
운동기간 76개월
운동효과 무릎 통증 완화
면역력 향상
근력 및 활력 증가

10월 검단클럽 최영미 회원 (53)
돈 값어치 이상을 하는
커브스 운동
운동기간 10개월
운동효과 혈당, 지방간 수치 정상화
콜레스테롤 수치 정상화
무릎 통증 완화

커브스 홍보대사

6월 지행클럽 박현영 회원 (41)
매일매일 활력이 넘쳐요!
운동기간 9개월
친구추천 13명

7월 지행클럽 박지숙 회원 (44)
운동이 재미있습니다!
운동기간 6개월
친구추천 13명

8월 동탄클럽 임미정 회원 (43)
운동은 나의 삶 자체, 원동력!
운동기간 59개월
친구추천 8명

9월 팔용클럽 이신자 회원 (64)
포기하지 않으면 건강은
스스로 찾아옵니다.
운동기간 34개월
친구추천 10명

11월 고읍클럽 조종희 회원 (42)
원하는 모든 것은 가능합니다.
운동기간 17개월
친구추천 8명

커브스 매니아

6월 종촌클럽 유영옥 회원 (63)
고민 중이라면 꼭 해보세요!
운동기간 116개월
운동횟수 1,862회

7월 수택클럽 정은미 회원 (52)
커브스는 사랑이에요!
운동기간 97개월
운동횟수 1,525회

9월 쌍문클럽 이윤실 회원 (42)
문밖을 나서 운동을 오면 일단
성공이에요!
운동기간 60개월
운동횟수 1,137회

10월 호평클럽 정여진 회원 (49)
끝까지 한우물만 파는
근성으로!
운동기간 75개월
운동횟수 1,339회

11월 주엽클럽 신분희 회원 (71)
나이가 들수록
근력운동은 필수!
운동기간 106개월
운동횟수 2,011회

언제나 내 편이 되어주는 '자매' 같은 커브스

커브스 프로틴 매니아 강일클럽 이선재 회원

그 클럽에 그 회원님이라고 표현하면 될까, 여기저기 근력을 강조하는 콘텐츠와 프로틴 상품이 눈에 띄는 클럽 내부에 이어 온화하지만 에너지가 느껴지는 회원님의 첫인상까지. 프로틴 매니아가 말하는 '커브스 프로틴' 지금 바로 만나보자.

에디터 홍지원 **사진** 김소영

강일클럽 이선재 회원 (55)
운동기간 3년 7개월
운동효과 체중 -5.4kg
체지방 -7.9kg
골격근량 +1.4kg
당화혈색소 수치 정상화
6.5% → 6%

Q 커브스 프로틴을 사랑하는 회원님, 나이보다 훨씬 젊어 보이셔서 놀랐어요!

안녕하세요, 강일클럽에 다니는 이선재라고 합니다. 나이는 55세인데, 커브스를 만나고 나서 40대처럼 보인다는 얘기를 친구들로부터 많이 들어요 (웃음).

Q 프로틴을 섭취하게 된 특별한 계기가 있으신가요?

제가 당뇨가 있는데, 7년 전에 프로틴 제품을 이용하는 친구가 추천을 해줘서 먹게 되었어요. 당뇨 판정을 받은 지는 7~8년 되었는데, 근육량 증가가 당뇨관리에 도움이 된다고 해서 꾸준히 커브스 운동과 프로틴을 섭취하고 있어요.

Q 일상에서 당뇨 관리하시기가 쉽지 않았을 것 같아요.

1년에 2~3번 정도는 식은땀이 난다거나 힘이 갑자기 빠지고 가슴이 두근대는 등 저혈당 쇼크가 왔어요. 대처방법을 알고는 있지만 증상이 지속되면 그 순간은 정말 힘들잖아요. 이런 상황을 겪으며 '이렇게는 안되겠다, 운동을 해야겠다'는 결심으로 커브스를 시작했죠.

이선재 회원 PICK!

커브스 프로틴 커피맛
이미지컷

Q 꾸준히 운동과 프로틴을 섭취를 병행하시면서 어떤 변화가 있었나요?

우선 우리 강일클럽 선생님들이 매일 이야기하는 '단백질을 잘 챙겨 먹으면 나타나는 효과', 체지방 감량과 근육량 증가가 가장 큰 효과에요. 처음 커브스를 등록했을 때보다 체중이 5kg 이상 빠졌는데 그게 다 체지방이에요. 커브스에 오기 전에는 누가 봐도 통통한 몸매였는데 요즘엔 나이에 비해 몸매 좋다는 소리 정말 많이 들어요. 특히 몸이 가볍다고 느껴지니 피로도 덜한 느낌을 받습니다.

Q 당뇨도 많이 호전되셨다고 들었어요.

원래 당화혈색소 수치가 6.5 이상을 겉돌아서 건강검진 때마다 의사 선생님에게 체중과 식단을 관리하라는 잔소리를 많이 들었어요. 근데 지금은 6 나옵니다. 거의 정상수치죠. 저는 당뇨를 '평생 안고 살아야 하는 친구'라고 좋게 생각하기로 한 사람인데, 이 정도 내려온 수치를 보고 나니 잘 유지하자는 마음으로 매일 프로틴을 챙겨서 먹고 커브스 운동도 웬만해서는 거의 빠지지 않아요.

Q 강일클럽 선생님께 들으니 평균 주 4회 이상 꾸준히 운동하신다던데요.

내 몸의 변화를 스스로 느끼면 꾸준히 운동하게 되는 것 같은데요. 게다가 전 아까 말씀 드린 것처럼 당화혈색소 등 수치 검사를 몇 달에 한 번씩 하기 때문에 그 결과를 보면 '안 하면 안 되는 운동이구나' 더욱 실감하게 되죠.

Q 현재 커브스 멤버십 서비스(정기 배송 서비스)를 이용하고 계시는데 어떠세요?

너무 좋아요. 정해진 날짜에 프로틴을 보내주니 편리하고, 클럽 선생님들이 단백질을 꾸준히 섭취하고 있는지 체크해주어 더 좋더라고요. 무엇보다 할인된 가격으로 구매할 수 있고, 중간에 소소한 선물을 받는 재미도 있어요. 클럽에서 저를 위해 나온 서비스 같다고 좋아하시더라고요.

Q 프로틴은 '운동하는 남자들이 먹는 것'이라고 생각하시는 회원님들께 프로틴 매니아가 전하는 한 마디!

2, 30대에는 몰랐는데 40대 후반 이후 여자로서 운동을 아무리 힘들게 해도 근육량을 늘린다는 게 힘들더라고요. 고기나 생선도 별로 안 좋아해서 단백질을 어떻게 섭취해야 할지 고민했는데, 프로틴을 먹고 나니 몸의 변화가 눈에 띄게 생겼어요. 근육이 정상 수준으로 있고 없고의 차이는 중요합니다.

Q '나만의 베스트 프로틴' 1개만 선택해 추천해주신다면?

저는 커피맛을 제일 좋아해요. 맛이 많이 달지도 않고, 저지방 우유에 타서 먹으니 궁합도 좋고요.

Q 마지막으로 회원님께 커브스란?

저에게 커브스는 '자매'에요. 친구나 사회생활하며 만난 지인들과는 관계가 가까웠다 소원했다 변할 수 있지만 자매는 그렇지 않잖아요. 자매는 언제나 내 편이 되어주고 모든 걸 공유할 수 있는 사이라 제게 커브스는 자매 같아요.

Nature Botanics

BOTANICS SNOW

Novel Peptide Vitamin C powder essence

보타닉스 스노우 나블 펩타이드 비타민C 파우더 에센스

For All Skin Type | Revitalizing | Moisturizing | Nutrition

빛과 열, 수분에 파괴되기 쉬운 비타민C의 취약점을 안정화시키고 부가적으로 펩타이드 성분을 활용하여
피부에 바르는 순간 파우더 입자가 에센스로 변신하는 특별한 제형으로 피부 탄력과 수분감에 보습을 더 해줍니다.
국소 부위의 피부트러블과 피부의 손상을 막아주며 피부건강에 도움을 줍니다.

Rakuten 라쿠텐글로벌 입점

(주)네이처보타닉스 | 경상북도 경산시 삼풍로 27 경북테크노파크 503호 (053.802.1725)
서울지사 | 서울특별시 금천구 벚꽃로 254 월드메르디앙벤처센터 1105호 (02-2113-7587)
http://www.naturebotanics.com

BOTANICS SNOW

Novel Peptide Vitamin C powder essence

보타닉스 스노우 나블 펩타이드 비타민C 파우더 에센스

비타민C와 펩타이드 안정화 기술!

비타민C는 산소, 빛 등에 산화되기 쉬운 성질때문에 완전한 흡수가 어려웠지만 네이처보타닉의 스노우 파우더 제형은 비타민C의 산화를 막아 그 효과를 극대화 시켰습니다.
또한 과학적이고 혁신적인 고가의 **펩타이드 원료**를 함유했습니다.
인체 단백질 구성요소인 아미노산의 중합체로써, 피부의 탄력성을 높이고 피부에너지를 케어하는데 도움을 줍니다.

피커링 에멀전 (Pickering emulsion)

유화제를 쓰지 않고 입자에 의해 안정화된 에멀젼(Emulsion) 으로서 수상의 기-수 경계면에 소수성 실리카 입자가 배열되어서 안정화된 파우더 에센스 제품이다.
기능성 원료인 펩타이드 및 비타민C를 실리카 입자(Silica Particles)로 막을 형성하여 기능성 원료의 효과와 피커링 에멀젼 기술을 결합한 파우더 제형에 기능성 원료의 도입으로 열 또는 산화에 민감한 기능성 원료를 안정화시킨 파우더 에센스 신소재 제형이다.

"파우더 타입의 비타민C 에센스와 펩타이드가 피부위에서 눈처럼 녹아 내려 각종 영양과 수분을 공급"

바를수록 눈에 보이는 피부 변화!

이런 분들께 추천합니다.

- 칙칙한 피부로 피곤해 보이는 분
- 자극받아 거칠어진 피부결이 고민인 분
- 탄력이 없어져 나이들어 보이는 피부가 고민인 분
- 효과가 눈에 바로 보이는 제품을 찾는 분

직접 확인하세요!!
눈처럼 녹아 흡수되는 비타민C와 펩타이드의 효과

사르르 녹아 흡수되어 피부가 먼저 아는 파우더 에센스로
드라마틱한 효과로 매일매일 달라지는 피부를 확인하세요.
환하고 생기있는 피부 | 잡티없는 깨끗한 피부 | 밝고 화사한 피부톤

Nature Botanics

나로부터 시작된 '즐거운 일탈'

커브스 라이징스타 은행클럽

커브스를 찾는 회원들의 시간이 '즐거운 일탈'이 되기를 바란다는 박승진 점주.
그녀로부터 시작된 '즐거운 일탈'은 여전히 남아 에너지 넘치는 은행클럽의 내일을 책임지고 있다.

에디터 김소영 **사진** 김소영

지 점 커브스 은행클럽
점 주 박승진
오 픈 2019. 1. 1

Q 클럽을 양수해 리오픈 후 1년이 채 되지 않아 라이징스타로 선정된 은행클럽! 정말 대단합니다.
얼떨떨하지만 굉장히 기분이 좋아요. 클럽 오픈 때부터 직원 선생님과 얘기했던 건데, 1년 안에 라이징스타가 되는 게 목표였거든요. 10개월 만에 목표를 이루어내서 뿌듯하고 행복합니다.

Q 커브스의 어떤 특징이 점주님의 창업 결심으로 이어지게 되었을까요?
제가 자가면역질환이 있어서 커브스를 시작하게 되었거든요. 커브스를 하면서 몸이 정말 좋아졌어요. '이만한 운동이 없구나, 커브스를 아예 평생 업으로 삼아야겠다' 결심이 섰어요. 창업할 때 두려움보다는 설렘이 앞서 막힘없이 바로 시작할 수 있었죠.

Q 클럽 오픈을 준비하며 쉽지만은 않은 시기가 있었을 것 같은데요.
저는 오픈 준비 과정이 마냥 설레고 재미있었거든요. 오히려 오픈하고 나서 당황스러웠던 에피소드는 있어도 준비하면서는 매일매일 좋았던 기억밖에 없네요.

Q 그럼 오픈하고 나서는 어떤 상황이 점주님을 당황하게 만들었는지 궁금하네요.
토요일 오전이었는데, 컴퓨터가 갑자기 고장 나서 음악이랑 체인지 스테이션 사운드가 아예 안 나오는 거예요. 급하게 휴대폰으로 음악을 틀고, 제가 직접 시계를 보면서 30초마다 '체인지'를 외쳤는데 회원님들께서 같이 '체인지'를 외쳐 주셨어요. 그 이후로 만약을 대비해서 블루투스 스피커, 마이크를 구비했죠. 오픈한 지 한 달도 안 됐을 때라 정말 당황스러웠는데 회원님들이 괜찮다고 격려해주셔서 감사했어요.

Q 커브스 오픈 후 점주님의 삶은 어떻게 바뀌었나요?
일단 저 스스로 건강해졌고, 요새 정말 즐거워요. 제가 10년 넘게 웨딩 플래너로 일했는데, 스트레스성 질환이 굉장히 심했어요. 커브스를 하고 나서 일단 제 마음가짐부터 행복하고, 건강을 선물하는 직업이니까 회원님들도 긍정적인 에너지를 가지고 함께 소통해주시는 게 진심으로 좋아요.

Q 은행클럽 회원님, 코치 선생님과의 일상은 어떤지 궁금합니다.
저희 클럽에서는 코치 선생님과 제 before & after 자료를 볼 수 있어요. 둘 다 살이 좀 쪘을 때가 있는데, 회원님들께 저희가 직접 운동효과를 보여드리겠다 선언하고 4개월 동안 둘이 합쳐 20kg 정도 감량했어요.

피트니스 대회도 나간 추억까지 있는데, 회원님들이 '걸어 다니는 커브스 홍보대사'라며 동기부여 많이 된다고 좋아해 주시고 응원해주세요. 회원님들끼리도 가족적으로 소통을 자주 하셔서 친목회를 만들어 밖에서도 식사 자리나 여행 일정도 가지곤 하십니다.

Q 커브스를 아직 모르는 우리 지역 고객님들께 은행클럽 PR 한 번 부탁드릴게요!
은행동에는 헬스장을 비롯해 점핑 다이어트, 요가, 필라테스 등 운동할 곳이 굉장히 많아요. 하지만 여성전용 공간에서 순환운동을 할 수 있는 곳은 커브스 은행클럽밖에 없어요. 커브스는 운동을 위해 일부러 시간을 내는 게 아니라 잠깐이나마 내 몸을 위해 투자할 수 있는 곳이기 때문에 믿고 와주시면 확실한 운동지도로 보답하겠습니다.

Q 예비 라이징스타들에게 커브스 운영 노하우 살짝 공유해주신다면?
저만의 노하우라 하면 회원님들과의 소통! 저 뿐만 아니라 선생님들까지 회원님들과의 밀접한 소통을 위해 모든 회원님의 성함을 외워요. '회원님'이란 표현보다는 '○○님'이라 불러드리고요. 덧붙여 선생님들이 서킷에서 운동 지도에 좀 더 집중한다면 저는 스트레칭 존에서 사담도 해가면서 밝은 모습으로 많이 소통하려고 노력합니다.

Q 은행클럽이 준비하는 2020년은 어떤 모습인가요?
저희 선생님들과 자주 얘기하는 건데요, 약 200명의 회원님들과 내년에도 더욱 건강한 모습으로 함께 가면서 기존 회원님들의 소개로 오시는 신규 회원님들이 많은 해였으면 하고 소망합니다. 또 올해 목표가 라이징스타였으니 내년에는 베스트클럽에도 도전해보고 싶어요.

모든 사람에게 진심을 다해 나비효과를 만들어가는

커브스 점프업클럽 까치산클럽

첫째도 둘째도 셋째도 회원. 회원이 우리 클럽에 있거나 클럽을 떠나도, 건강하거나 혹은 그렇지 못해도,
언제나 변함없는 마음으로 최선을 다하는 사람 냄새 짙은 까치산클럽의 이야기를 듣고 돌아왔다.

에디터 김소영 **사진** 김소영

지 점 커브스 까치산클럽
점 주 김미정
오 픈 2016. 6. 15

Q 성장이 있어 더욱 아름다운 점프업클럽! 선정되신 소감이 어떠신가요?
기분이 좋네요. 까치산클럽에서 열심히 운동하고 계시는 회원님들과 애써주시는 선생님들께 감사드리고 싶어요.

Q 오픈 4년차, 지난날을 돌이켜보면 감회가 더욱 남다르실 것 같아요.
사실 오픈하고 나서 정말 힘들었거든요. 이 지역이 기존 헬스클럽들이 많고 텃세도 심해서 현수막이나 배너를 이용한 외부 홍보가 특히 어려웠지만 저도 끝까지 버텼죠. 지금의 자리를 잡기까지 저도 먼저 솔선수범 하는 등 많이 노력했어요.

Q 올해 매출을 포함해 눈에 띄는 성장을 이룬 비결 좀 공유해주세요.
우리 클럽은 출석 이벤트와 다이어트 서바이벌을 꾸준히 진행해요. 물론 다이어트 서바이벌이 가장 효과가 큽니다. 지난번 다이어트 서바이벌에 참가한 회원 한 분은 12kg 정도를 감량해서 남편분에게 명품 가방도 선물 받으셨대요. 그 회원님이 "요새 정말 살맛 난다, 커브스 다니기 전후로 내 인생이 바뀌었다"라고 표현해주셨어요.

Q 그 이외에도 점주님 스스로 평가하시기에 가장 높은 점수를 주고 싶은 '나만의 운영 노하우'가 있다면?
어느 클럽이나 그렇겠지만 도중에 운동을 그만두시는 회원님들이 있잖아요, 저는 그분들에게 절대 섭섭하게 해드리지 않아요. 개인 사정상 해지하셔도 이분들은 커브스를 경험한 고객이기 때문에 밖에서 커브스를 전할 수 있는 거잖아요. 커브스에서 좋은 경험을 한 분들은 나가셔도 주변에 커브스를 소개시켜주세요. 밖에서도 해지한 회원님을 만나도 제가 먼저 회원님 이름을 부르면서 반갑게 인사드리면 정말 좋아해 주세요. '까치산클럽 점주님 괜찮다, 운동하기 좋을 거다'라는 칭찬을 듣기도 한답니다.

Q 까치산클럽만의 희로애락을 거쳐오며 가장 기억에 남는 순간이 있다면 언제인가요?
우리 클럽에 운동하다가 유방암이 발견되어 수술을 받은 회원님이 있어요. 그분이 유방암이 발견되고 나서 함께 운동하시는 회원님들께 치료 잘 받고 오겠다고 인사드리고 수술을 받으셨는데, 다시 돌아오신 날 모든 회원님들이 박수를 쳐주셨어요. 회원님 돌아가실 때도 안아드렸는데 회원님이 우시더라고요. 지금까지 운동 잘 하고 계시는데, 그때가 제일 감동이었어요.

Q 어떤 상황에든 '마인드셋(마음가짐)'이 중요할 텐데, 점주님만의 역경을 이기는 '마인드셋'은?
초심을 잃지 않고 회원님 입장에서 생각해요. 저는 이 지역에 아무 연고가 없어서 낯선 곳에서 적응하며 힘들었어요. 그래도 회원님 한 분 한 분 내 식구라 생각하고 가족 같은 분위기에서 편안하게 운동하실 수 있도록 진심으로 대하고 있어요.

Q 매일 함께하는 까치산클럽 코치 선생님께도 감사와 격려의 말씀 부탁드릴게요.
오전 선생님은 우리 클럽 회원이었다가 커브스 코치가 된 케이스에요. 저랑도 잘 맞고 커브스 업무를 알아서 차분히 잘 해주셔서 감사하죠. 오후 선생님은 이제 만 2년차를 지나고 있는데, 회원님들을 트러블 없이 잘 대해주고 계세요. 다음 달에 결혼하시는데, 다른 지역에서 신혼생활을 시작할 수도 있을 텐데 다행히 이 근처로 신혼집을 얻어서 임신하기 전까지는 계속 근무하겠다 해주셔서 감사합니다.

Q 선배 점프업클럽으로서 미래의 점프업클럽에 응원 한 말씀도 전해주신다면?
요즘이 어려운 시기잖아요. 어렵지만 마음을 다해서 커브스를 운영하면 회원님들은 절대 배신하지 않아요. 주변에서 '잘해봤자 소용없다, 해지하고 가버리면 끝이다' 라는 소리를 들을 수도 있겠지만 아니에요. 그분들이 나가서 '커브스 어떻더라'는 후기를 전파해주시기 때문에 끝까지 정성을 다해드려야 합니다. 그럼 그게 언젠가 긍정적인 나비 효과로 클럽에 돌아와요.

Q 성장은 멈추지 않는다! 까치산클럽의 다음 목표, 비전이 있다면?
당장 매출이나 회원 수를 높여야겠다는 계획보다 지금처럼 회원님들의 마음을 헤아리면서 진정성 있게 소통하고 싶어요. 덧붙여 우리 클럽 홍보 문구 중에 '까치산에서 갑자기 건강하고 예뻐진 분들께 뭐 했냐고 물어보세요'라는 표현이 있는데, 까치산 지역의 여성분들이 다 건강하고 예뻐지는 그 날까지 최선을 다하겠습니다.

끈기와 성실, 사람을 향한 진심이 끌어온

커브스 베스트클럽 보정클럽

누구든, 언제든, 어디에서든 상황에 맞는 '정도'를 아는 보정클럽.
하지만 그 어느 때에도 놓지 않은 끈기와 성실은 결국 오늘의 보정클럽을 만들어냈다.

에디터 김소영 **사진** 김소영

지 점 커브스 보정클럽
점 주 박은경
오 픈 2016. 4. 1

Q 빛나는 왕관의 주인공, 커브스 베스트클럽 선정을 축하드립니다!
사실 '베스트'라는 의미에 대해 크게 의미를 두지 않았는데, 곱씹을수록 기분 좋은 웃음이 나더라고요. 어떤 일을 하면서 최고가 된다는 게 기분 좋은 일이구나 느껴져 소식을 듣고 며칠 동안 행복했습니다.

Q 4년 전으로 돌아가 볼까요, 점주님과 커브스의 첫 만남이 궁금합니다.
제가 한 직장에서만 20년을 보냈거든요. 중간중간 결혼, 출산, 육아의 과정을 거치면서 힘들지만 잘 버텨왔다고 생각했는데, 20년 정도 되니 큰 슬럼프와 권태기가 같이 왔어요. 이걸 이기려고 운동에 매달렸어요. 새벽 5시 반부터 조깅을, 퇴근 후 저녁에 아이들 챙기고 나면 다시 운동하러 나섰어요. 제가 그 당시 할 수 있는 유일한 것이 운동이어서 내 몸을 혹사시키고 나면 잡생각을 안 하게 되더라고요. '내가 이렇게 운동을 좋아한다면 이참에 제2의 인생을 위한 직업으로 삼아볼까' 생각하던 차에 같이 회사생활 하던 후배가 먼저 커브스 창업을 하여 운영하던 중에 제게 추천을 해주었어요. 액티브한 운동을 좋아해서 망설이긴 했지만, 커브스가 타겟이 확실한 운동이니 안정성 있게 해보자는 마음으로 시작했죠.

Q 베스트클럽에는 당연히 배울 점이 있을 텐데요, 보정클럽만의 커브스 운영 Tip을 주신다면?
커브스의 기본에 충실하자는 게 제가 드리는 팁이에요. 회원님들은 커브스 운동을 배우러 오시는 분들이잖아요. 다이어트, 체력이나 근력 향상 등 저마다 다른 회원님들의 운동 목적에 맞는 서비스를 제공하면 다른 거 필요 없이 만족도로 돌아오는 것 같아요. 그러려면 회원님들과의 소통이 가장 중요하겠죠. 점주 – 스탭 – 회원 서로간의 모든 소통에 신경 써요.

Q 베스트클럽도 성장 스토리가 있기 마련, 지금까지 가장 어려웠던 순간이 궁금합니다.
제가 운동 전공도 아니고, 직장 생활만 20년을 해서 자영업에 대한 노하우가 하나도 없었어요. '나는 뭐든 잘 해내는 사람'이라는 막연한 자신감만 갖고 시작했는데, 막상 자영업을 마주해보니 직원 관리, 회원과의 소통 등 많은 게 내 뜻대로 안 되더라고요. 오픈 후 1~2년까지는 클럽 안에서 제 자리를 찾는 게 어려웠어요. 새삼 돌이켜보니 어려운 시간이었네요. 그 당시에는 우리 클럽인데 남의 클럽 문을 열고 들어오는 것처럼 힘들었어요. 2년차 후반 정도까지 버텨내니 회원, 선생님 금방 내 사람이 되어 내 공간이 되더라고요.

Q 커브스 신규 오픈 클럽에게 - 오픈 1년차를 슬기롭게, 지혜롭게 보내려면?
성실과 끈기, 이 두 가지는 기본으로 가져가셔야 돼요. 쉽게 운영해보고자 하는 분들이라면 말리고 싶고요, 스스로 퍼포먼스를 만들어야 하는 건 직장이나 자영업이나 다 똑같아요. 1, 2년차에는 다른 것보다 성실과 끈기, 거기에 사람과의 관계에 신경 쓰는 센스가 더해지면 좋겠죠. 예를 들어 주변 클럽 점주님들과의 티타임 같이 소소한 자리에서도 우리 클럽 운영에 적용해보면 좋을 아이디어를 정말 많이 얻을 수 있거든요. 덧붙이자면 본사에서 제공하는 자료들도 정말 잘 나오니 다양하게 활용하시고요.

Q 커브스의 주인공, 회원 관리를 위해 보정클럽이 특별히 신경 쓰는 부분이 있나요?
개인적으로 역지사지, 끈기와 성실, 사람을 대하는 센스와 공감 능력이 정말 중요하다고 생각해요. 회원 관리를 특별히 하는 건 없지만, 오전 9시부터 오후 9시까지 클럽에서 모든 회원님들과 진실되게 소통하려고 해요. 센스 있는 점주나 코치라면 회원님께 무슨 문제가 있어 보여도 편하게 말씀하실 수 있도록 부드럽게 접근할 수 있어야겠죠.

Q 회원 관리 외에도 점주님이 커브스 운영에 있어 염두에 두는 부분이 있다면?
클럽의 분위기일 것 같네요. 회원님 중에는 순수하게 운동만 하러 오시는 분들도 있지만, 클럽에 기분 전환하러 오시는 경우도 많거든요. 그런데 코치의 컨디션이 계속 다운되어 있으면 장기적인 회원이 되기 쉽지 않을 것 같아요. 그래서 저희는 코치든 점주든 분위기를 띄우는 데 중점을 많이 두고 있어요. 저도 클럽에서는 다른 일 잊고 항상 웃으려 하고, 그렇지 못할 이유도 없어요. 회원님들은 제게 경제적인 이익을 주시는 분들이고, 운동에 대한 만족감을 얻어가시는 게 중요하잖아요. 회원님들께 보내는 문자나 드리는 선물도 모두 1:1 개인 맞춤형으로 준비하고 있어요.개인적으로 신경 쓰는 게 또 하나 있다면, 얼마 되지는 않았지만 제가 금요일마다 양해를 구하고 다른 클럽으로 운동을 가요. 어느 클럽이 어떤 부분을 잘 운영하고 있는지 보고 배우고 싶어서요. 실제로 커브스 운동을 해보고 새삼 느낀 건, 30분이 짧지만은 않고 마냥 쉬운 운동도 아니라는 거예요(웃음).

Q 2020년 보정클럽만의 목표, 계획은 무엇인가요?
2016년 커브스를 시작하며 '매년 30%씩은 성장할 수 있지 않을까'라는 말도 안 되는 꿈을 꿨어요. 실제로 2017년까지는 현상 유지 수준이었고요. 회원 수를 높이는 게 정말 어려운 일이구나 실감했죠. 큰 욕심을 버리고 2018, 2019년을 지내오니 어느 순간 회원 수가 2~30% 올라있더라고요. 2020년에는 쉽지 않겠지만 감히 상위 5% 클럽이 되고 싶다는 욕심을 내봅니다. 2020년을 목표로 잡으면 2021년에는 실현할 수 있지 않을까요?

Q 마지막으로 보정클럽 회원, 코치들에게 전하는 한 마디 부탁드릴게요.
보정클럽 코치들이 '베스트', 회원분들이 '베스트 오브 베스트'라 제가 그 사이에서 빛나는 것뿐이에요. 회원님들은 운동 잘하고 계시고, 코치들은 운동 코칭을 잘 하고 있고, 저는 회원님, 코치들을 돌보며 다른 클럽 운영을 잘 해내고 있잖아요. 모두가 각자의 자리에서 성실하게 임무를 다해주고 있기 때문에 모든 분들께 감사드린다고 전하고 싶어요.

커브스는 제게 '쟁취한 인연'이에요!

베스트스탭 청계클럽 진초록 매니저

얻은 성과는 주변에 감사하고 부족한 것은 부족한 대로 인정하는 진솔한 모습,
그녀의 그런 매력이 오늘도 청계클럽만의 서킷을 만들어간다.

에디터 김소영 **사진** 김소영

지 점 커브스 청계클럽
스 탭 진초록 매니저
입 사 2017. 2. 1

Q 능력과 성실의 상징! 베스트스탭 선정을 진심으로 축하드립니다!
정말 감사합니다. 제가 커브스에 처음 입사하고 스스로 정한 목표가 바로 베스트스탭과 베스트클럽 달성이었는데, 그중 하나인 베스트스탭에 선정되어 기쁩니다. 올해는 매니저 트레이너가 된 것만으로도 큰 결실을 맺은 한 해라고 생각했는데, 사실 아직 얼떨떨해서 매거진을 받아봐야 실감이 날 것 같아요.

Q 커브스와는 어떤 인연으로 근무하게 되신 건가요?
구인공고를 보고 지원해 근무하게 되었는데, 저는 커브스를 '쟁취한 인연'이라고 표현하고 싶어요. 커브스 구인공고는 봤는데 사실 홈페이지만 봐서는 어떤 곳인지 잘 모르겠더라고요. 궁금하지만 용기가 안 나 다른 일을 하며 지내다가 다시 공고를 보게 됐을 때 '이 정도로 나랑 시기가 맞는 걸 보면 한 번쯤은 용기 내봐도 되지 않을까' 싶어 지원했고, 지금 보시는 바와 같이 기회를 쟁취해 여기까지 오게 되었습니다.

Q 입사 후 업무에 적응하기까지 어려웠던 점 또는 애로사항은?
성격적인 부분을 극복하는 게 참 어려웠어요. 사실 내성적이고 부끄러움을 참 많이 타는 성격이거든요. 커브스는 트레이너가 서킷 안에서 오로지 자신의 역량으로 운동을 지도하며 회원들을 이끌어야 하기에 서킷 분위기가 곧 클럽의 분위기로 이어지곤 하는데, 제 서킷은 그렇지 못한 것 같아서 많이 위축되기도 했어요.

Q 그런 점은 어떤 방법으로 해결 또는 극복하셨나요?
솔직히 아직도 극복 중입니다. 성격은 타고난 부분이기에 쉽게 바뀌지 않아서 아직도 얼굴이 종종 붉어지곤 하지만 끊임없이 고민하고 노력해나가고 있어요. 하루를 마무리하면서 아쉬웠던 부분에 대해 생각하고, 그에 대한 플랜A, 플랜B를 자꾸 생각해요. 또 본사 교육을 나름 꾸준히 신청해 참여하고 있는데요, 커브스 교육들은 신규 스탭에게도 굉장히 좋지만 기존 스탭들이 본인을 객관적으로 평가할 수 있는 가장 큰 지표라고 생각해서 스스로 느슨해진 부분은 없는지 점검하고 보완해가고 있습니다.

Q 앞으로 어떤 커브스 매니저로 성장하고 싶으세요?
'꾸준함을 잃지 않는 매니저'이고 싶어요. 직업에 대한 애정, 커브스에 대한 애정과 처음 입사해서 가졌던 마음가짐을 잃지 않고 간직하는 그런 꾸준한 매니저가 되고 싶습니다.

Q 마지막으로 함께 동고동락하는 청계클럽 식구들에게 전하는 감사의 한 마디
우리 청계클럽 회원님~♥♥♥ 우리 클럽에 애정 어린 마음을 보내주신 덕분에 회원님들의 사랑 듬뿍 먹고 쑥쑥 성장해 여기까지 올 수 있었어요, 너무 감사합니다. 앞으로도 회원님들께서 커브스를 통해 운동의 즐거움을 느끼시고, 또 건강해지실 수 있도록 언제나 노력하는 스탭이 되겠습니다. 앞으로도 꾸준함을 잃지 않는 청계클럽이 될 테니 쭉 함께하며 저희의 성장을 지켜봐 주세요! 언제나 사랑하고 감사드립니다!

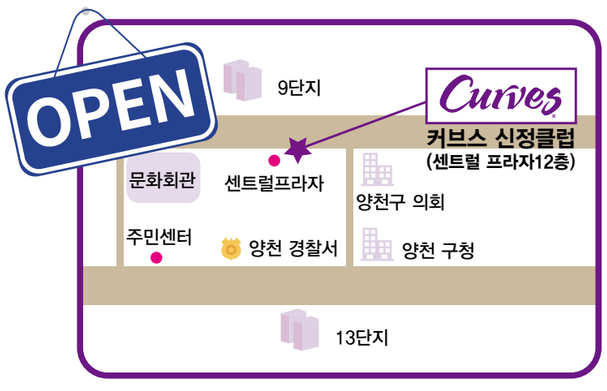
Q 반대로 커브스 매니저로서 기쁨과 보람을 느낄 때도 궁금합니다.
모든 커브스 스탭 분들이 같은 마음이실 텐데, 회원님들이 커브스 운동을 통해 건강을 찾을 때 가장 보람을 느낍니다. 또 출석 횟수가 신경 쓰였던 회원님께서 열심히 운동을 나오실 때, 비슷한 시간대에 자주 마주치는 회원님들께서 서로 자연스럽게 인사를 주고받으시고 대화를 나누는 모습을 볼 때 기쁩니다.

Q 전국 300개 이상의 커브스 클럽에서 근무하고 있는 커브스 코치들에게!
제가 회원님들께 항상 드리는 말씀이 있는데요, '우리는 매일 같은 운동을 하고 있지만 날마다 좋아지고 있습니다.' 이 얘기를 곧 우리 스스로에게도 자꾸 상기시켜줘야 한다고 생각합니다. 매일 같은 곳에서 같은 운동 지도를 하고 있지만 우리 커브스 스탭들은 더욱 전문적인 지도와 세심한 회원 응대로 우리 클럽은 날마다 좋아지고 있다는 것을 잊지 않으셨으면 좋겠습니다!

Q 베스트스탭이 될 수 있는 본인만의 Tip도 하나 알려주신다면요?
가장 어려운 질문이네요 (웃음). 사실 베스트스탭이 된 건 제가 더 잘하거나 열심히 해서가 아니라 회원님들께서 제게 주신 상이라고 느끼고 있기 때문에 제가 팁이라고 드릴만 한 게 크게 없는 것 같아요.

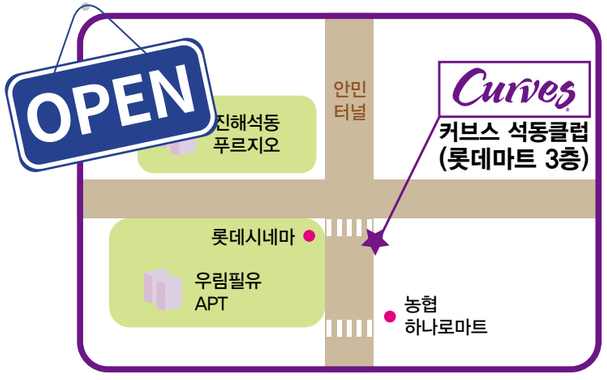
New Curves 커브스 신규 오픈 클럽

전국 395호점을 **돌파**한 커브스! 더욱 새로운 모습으로 찾아가는 커브스를 만나보세요.
변화할 마음만 있다면 **언제든, 누구나 환영**합니다.



커브스 신정클럽

오픈일 | 2019. 6. 24
주 소 | 서울특별시 양천구 목동서로 349 1201호 (신정동, 센트럴프라자)
전 화 | 02-2644-1330



커브스 석동클럽

오픈일 | 2019. 7. 15
주 소 | 경상남도 창원시 진해구 진해대로 762 3층 (석동, 롯데마트)
전 화 | 055-546-1330

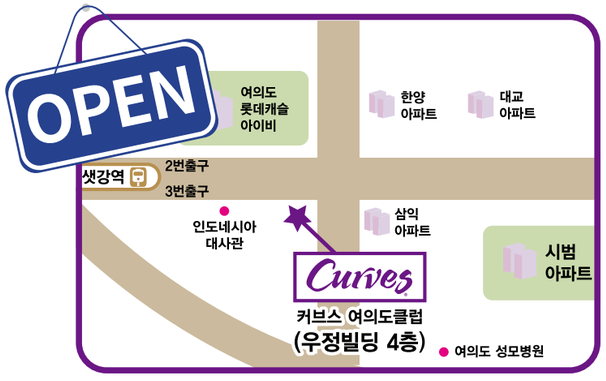
커브스 옥길클럽

오픈일 | 2019. 9. 3
주 소 | 경기도 부천시 옥길로 1 4200호 (옥길동, 스타필드시티 부천)
전 화 | 02-6386-1437

세계 1위 피트니스 체인
열정있는 분들이라면 누구나!

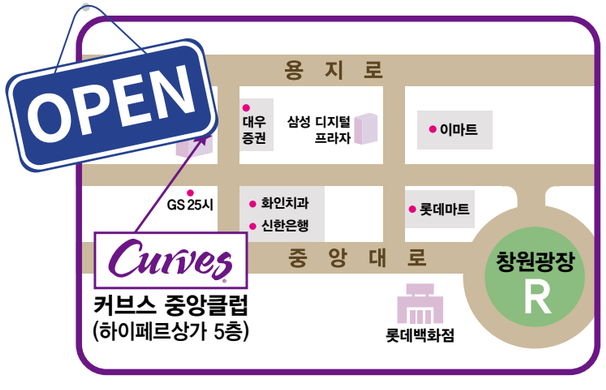
커브스 신도림클럽

오픈일 | 2019. 9. 23
주 소 | 서울특별시 구로구 경인로59길 8 413~414호 (신도림동, 태영프라자)
전 화 | 02-3667-1330



커브스 여의도클럽

오픈일 | 2019. 10. 7
주 소 | 서울특별시 영등포구 여의대방로 394 401~402호 (여의도동)
전 화 | 02-782-1330



커브스 중앙클럽

오픈일 | 2019. 11. 18
주 소 | 경상남도 창원시 성산구 용지로 96 507호 (중앙동, 하이페르오피스텔)
전 화 | 055-713-1130

마.시.자
커브스 프로틴

Why?

커브스 운동과 커브스 프로틴이 만나야 하는 이유.
지금부터 알아보자. **에디터** 홍지원

첫 번째, 근감소증 방지

근감소증이란? 만성질환, 영양부족, 운동량 감소로 체내 근육량 및 근 기능이 감소하는 질환.
먼 나라 미국과 남의 나라 일본에서는 근감소증을 각각 2016년, 2018년에 질병으로 분류하여 질병 코드를 부여해 관리를 하고 있다. 질병 코드를 부여했다는 의미는 나이가 들어감에 따라 근육이 감소하는 '당연했던 현상'을 '넘겨서는 안될 증상'으로 판단하겠다는 맥락과 같다. 근육량을 유지하거나 증가시키려면 어떻게 해야 할까? 답은 근력 향상을 위한 근육 운동과 근육 유지/생성을 위한 충분한 단백질 공급이다.

두 번째, 근육을 위하여

커브스를 이용하는 여성들은 유산소 운동과 강도 조절이 가능한 유압식 커브스 기구를 이용한 근력 운동을 통해 탄력있고 건강미 넘치는 몸과 마음을 단련한다. 같은 몸무게라도 지방보다 근육이 더 많은 사람이 더욱 탄탄하고 슬림해보인다. 탄력과 건강미의 기준은 우리 몸의 근육에서부터 시작된다. 몸에서 흘러내리는 지방을 빼고 탄력 있는 근육으로 채우고 싶다면? 답은 역시 근력 운동과 충분한 단백질 공급이다.

세 번째, 충분한 단백질 공급

위에서 충분한 근력 운동과 단백질 공급이 근육 생성을 위해 필수 요소라는 점을 알아보았다. 그렇다면 단백질을 어떻게 먹어야 할까? 지금 당장 몸무게에 곱하기 1.5를 해보시길. 계산기에 뜬 숫자가 근육량 유지/증가를 위해 하루에 섭취해야 할 단백질의 권장량이다. (3회에 나누어 섭취 권장) 그렇다면 내가 먹은 단백질 양의 계산은 어떻게? 우리 손에는 항상 스마트한 스마트폰이 있다. 포털 검색창을 통해 모든 음식의 영양성분을 검색해볼 수 있다.
(참고 예시: 청국장 - 칼로리271.57kcal / 단백질22.4g
- naver 검색어 "청국장 영양성분")
"오케이 준비가 끝났어. 단백질을 잘 섭취해보자!" 결심한 뒤 하루 정도만 지나면 끼니마다 단백질을 30g 이상씩 섭취하는 것이 쉽지 않고 칼로리도 매우 높다는 사실을 깨닫게 된다. 그래서 커브스 클럽에는 커브스 프로틴이 준비되어 있다. 15g 양질의 단백질을 95kcal로 가볍게 섭취할 수 있는 커브스 프로틴을 활용하여 운동 후엔 프로틴 한 잔, 혹은 간식으로 프로틴 원 샷! 칼로리와 단백질 섭취 고민 이제는 해결할 수 있다.

■ 근감소증이라는 질병이 대두됨에 따라 근육 생성을 위해 없어서는 안 될 영양소인 단백질 관련 시장이 최근 들어 확대되고 있는 반면, 여성들의 근력 운동을 책임지는 커브스는 2012년 WPI 원료를 이용한 커브스 프로틴을 개발하여 꾸준히 회원 대상으로 판매 중에 있다.

더 강력해진 다이어트, 지방이 쏙쏙

커브스 슬림원 핏

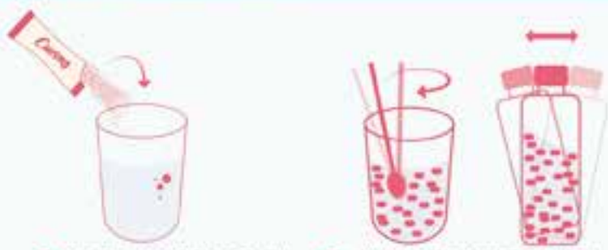
건강기능식품

가르시니아캄보지아추출물

체지방 감소에 도움을 주는 **다이어트를 위한 건강기능식품**

✔ **맛있는 곡물맛**, 한 끼 ✔ **칼로리** 97Kcal, **단백질** 7g **공급** ✔ **체지방 감소** 기능성 원료 함유

슬림원핏 섭취 방법



❶ 물 또는 우유/두유 200ml에 슬림원핏 1포 (25g)를 넣어줍니다.

❷ 내용물이 잘 풀어지도록 저어서 섭취하거나 병을 이용해 흔들어 드셔도 좋습니다.

이런 분들에게 추천합니다!

- **체중 때문에 고민** 하시는 분
- **운동과 함께 체지방 감소 효과**를 원하시는 분
- **굶지 않는 다이어트**를 원하시는 분
- **건강한 다이어트**를 원하시는 분

새로워진 슬림원 핏에 대해 알아보기

기존 슬림원 플러스와 달라진 점이 있다면?

에디터 이상미

1. 체지방 감소 '건강기능식품' 으로 변경

슬림원 플러스는 칼로리 제한을 통한 식사 대체용 체중조절용 조제식품이었으나, 다이어트를 하는 회원님들의 요구에 맞게 체지방 감소 기능성이 있는 건강기능식품으로 리뉴얼 되었습니다. '건강기능식품' 은 인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조한 식품으로, 식품의약품안전처에서 동물실험, 인체적용시험 등 과학적 근거를 평가하여 기능성을 인정하고 안정성이 인증된 원료를 사용해 일정한 절차를 거쳐 만든 제품입니다.

2. 칼로리 97Kcal, 단백질 7g 함유

식사 대체 제품으로도 활용할 수 있게 고소한 곡물맛은 유지하며, 칼로리는 낮게, 단백질 함량은 유지했습니다. 이제 식사 대체를 통한 칼로리 제한은 물론, 가르시니아캄보지아 추출물 함유로 체지방 감소 기능까지 추가된 다이어트 제품입니다. 가르시니아캄보지아추출물은 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 주는 원료로 2,000mg/day 섭취까지 안전성이 증명된 기능성 원료입니다. 다만 호르몬 변화에 예민한 임산부나 수유기 여성의 섭취는 피하는 것이 좋습니다.

3. 건강한 단맛 0 칼로리 천연감미료 '에리스리톨' 사용

기존에는 GI 지수가 설탕의 1/3 수준의 천연 유기농 과당인 아가베 분말을 사용하였으나, 건강을 생각하고 다이어트에 더 적합한 제품으로 리뉴얼 하고자 0Kcal, 혈당에 영향을 주지 않는 당알코올 성분의 천연감미료 '에리스리톨'을 사용하였습니다. 에리스리톨은 다른 감미료와는 달리 체내에서 에너지원으로 이용되지 않고 대부분 배출되므로 낮은 흡수율로 인해 혈당관리가 필요한 분들의 저칼로리 감미료로 이용되는 원료입니다.

Protein

Curves 퀸's 서비스 시음회

커브스 회원과의 만남

커브스 뉴트리션을 내가 원하는 때와 장소에서 받아볼 수 있는 커브스만의 '커브스 멤버십 서비스!' 클럽 현장 시음회에서 만난 회원들의 이야기 중 나누고 싶은 부분을 살짝 공개해본다.

에디터 홍지원

커브스 퀸's 서비스

프로틴과 슬림원이 집으로 찾아가는 서비스로, 커브스 회원의 운동 목표 달성을 위해 커브스 뉴트리션을 배송한다.

커피맛

코코아맛

녹차맛

베리맛

고구마맛

바나나맛

커브스 프로틴, 슬림원 매니아를 찾아 7월부터 11월까지 42곳의 커브스 클럽에 방문하여 약 1,300명의 커브스 회원들을 현장에서 만나 이야기를 나누어 보았다.

2019.11.18 커브스 보정클럽 박지영 회원(42) 인터뷰

Q 어떻게 프로틴을 드시게 되었나요?

A 저는 프로틴이 운동하는 남자들이 몸 만들기 위한 보조제로만 사용되는 줄 알았어요. 그러다 다이어트 목적으로 커브스에서 운동하면서 점주님이 "다이어트를 위해서는 근육량이 매우 중요하기 때문에 근육 생성과 유지에 도움이 되는 프로틴을 운동과 병행해서 먹는 것이 좋다"고 권유해 주셨어요. 그래서 약 3년 전에 처음 접하게 되었어요.

Q 커브스 운동과 함께 프로틴을 섭취한 뒤에 변화가 있으신가요?

A 꾸준히 섭취해 보니 포만감이 들어 식사량도 살짝 줄고 인바디 결과에서도 근육량이 점차 늘어서 지금은 누가 봐도 가벼워 보이는 몸이 되었어요. 또, 프로틴과 커브스 운동의 영향인지 어느 순간부터 감기도 거의 걸리지 않고 피곤함이 눈에 띄게 줄어들었습니다.

2019.11.4 커브스 초지클럽 정명자 회원(51) 인터뷰

Q 프로틴을 드시게 된 계기가 있으신가요?

A 저는 어깨, 다리 통증이 심하고 혈액순환에 문제가 많아서 한의원을 집에 드나들듯 다녔어요. 한참 몸이 힘들 때쯤 지인이 운동을 해보는 게 어떠냐고 추천을 해줘서 커브스에 다니게 되었고 처음 인바디를 재었을 때 근육량이 많이 부족하다고 나와서 운동하면서 프로틴을 같이 섭취하게 되었어요.

Q 복근 운동하시는 모습 보니까 힘이 넘치시던데 운동과 프로틴이 비결인가요?

A 솔직히 프로틴을 3개월 정도 먹었을 때는 큰 효과가 없었어요. 그래서 그만 먹어야 하나 고민했었거든요. 그런데 3개월 지나고 나니까 '어!?' 할 정도로 아프던 다리도 안 아프고 인바디 결과에서 근육량 수치도 조금씩 올라가더라고요. 근육량이 늘어서 그런지 음식을 먹어도 살로 바로 가지 않아서 지금은 맘 놓고 저녁에 맛있는 음식도 먹어요. 예전엔 살이 쪄서 혈액 순환 안 될까 봐 저녁식사를 맘껏 누리지 못했거든요. 커브스 운동하는 회원님들 중에 프로틴 안 드시는 회원님들~! 꼭 꾸준히 드셔 보시고 저처럼 맛있는 음식 마음 편히 누리셨으면 좋겠네요!

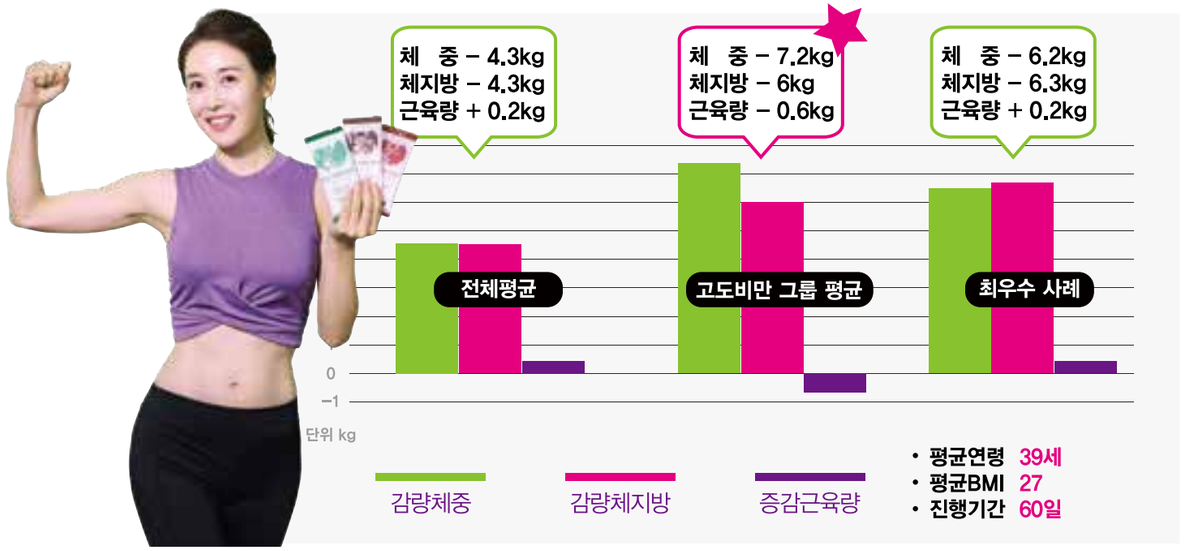
Curves
Diet
Program

커브스 다이어트 프로그램 이란

고단백 식이를 통한 기초대사량 유지, 근력 강화를 통해 체지방 감량을 높일 수 있는 신개념 다이어트 프로그램으로, 주 3회 이상 커브스 근력운동, 고단백 식이를 병행하여 근육량은 유지(증가)하면서 체지방을 감량하는 60일 프로그램

커브스 다이어트 프로그램

에디터 신정연



고단백 식이가 주가 되는 다이어트 프로그램인 만큼 어떤 음식으로 단백질을 섭취하느냐가 매우 중요하다.단백질 뿜뿜! 일상에서 쉽게 구할 수 있는 고단백 식재료에 대해 알아보자.

삶은 달걀 흰자 3~4개, 노른자는 1개

지방이 적고 아미노산이 풍부한 달걀 흰자 1개당 3g의 단백질이 들어있다. 체내 흡수율이 닭가슴살보다 높고 식감이 좋아 닭가슴살을 대신해 먹기 좋은 식재료로 각광받고 있다. 하지만 비타민과 무기질의 함량이 적어 달걀 흰자만 먹기보다 노른자 1개를 함께 섭취해 영양분을 보충해 주는 것이 좋다.

참치캔 '기름 빼고'

기름이 많은 참치캔이 닭가슴살을 대체할 수 있는 식품인 것에 의아해할 수 있다. 하지만 참치캔 1개당 약 25g으로 풍부한 단백질을 가지고 있다는 사실. 언제 어디서나 구하기도 쉬운 참치는 맛도 좋아 지루하지 않은 다이어트 식단을 완성할 수 있다. 다만 먹기 전 캔 속에 함께 들어 있는 기름을 충분히 제거하고 먹어야 한다.

데친 오징어

오징어는 단백질 함량이 100g당 17~19g으로 소고기의 3배 함량이자 100g에 87kcal로 열량도 낮아서 다이어트 음식으로 매우 각광받고 있다. 오징어 속에 함유된 타우린 성분은 성인병의 주범인 콜레스테롤을 억제해 성인병 예방에 도움을 주며 피로 회복 및 간 해독을 돕는다. 또한 EPS, DHA가 뇌 기능을 증진시켜 학습 및 기억능력을 향상시켜줄 뿐 아니라 치매를 예방하고 수산화알루미늄 성분이 위를 보호해 위염, 위궤양 등에 효과적이다.

신선한 연어만 '生(생) 으로'

오메가3 지방산, DHA, 비타민E가 풍부한 연어. 고단백 저칼로리로 체중 감량을 원하는 이들에게 추천되는 식재료다. 체내 중성지방을 낮추고 뇌세포 발달 및 노화 방지에도 효과적이다. 또한 꾸준히 섭취하면 우울증 위험을 낮추고 증상을 완화할 수 있다고 한다. 하지만 날로 먹을 경우 회충에 감염돼 극심한 복통을 일으킬 수 있으므로 위생에 신경 쓰도록 하자.

끼니당 제한된 칼로리 내에서 25g 이상의 단백질을 섭취하는 것이 어렵기 때문에 커브스에서는 프로틴과 슬림원, 다이어트 밀: Meal을 활용한 식단 가이드를 제안하고 있다.
커브스 다이어트 프로그램과 식단 가이드에 대한 자세한 문의는 클럽 데스크에서.

도입기 7일
800Kcal **단백질 55g** 이상
절식을 통한 **지방에너지 대사 자극**

1,200Kcal **단백질 75g** 이상
체지방 감량 시기
감량기 23일

안정기 30일
1,500Kcal **단백질 95g** 이상
근육량 회복을 통한 **기초대사량 강화**

"건강한 피부의 시작"
이온화 피부 과학 클라랩

시간을 거슬러 젊고 건강했던 그때로 다시 돌아갑니다.

KLALAB THE STORY

더 건강하고 아름다운 피부를 위해 클라랩 원료개발연구소는 흡수력을 극대화 시킬 수 있는 이온화 특허기술에 집중하여 유효성분의 흡수율을 높이는 기술을 개발하였습니다.

피부에 꼭 필요한 미네랄 중 흡수가 안되는 원료들을(칼슘, 마그네슘, 망간, 아연 등) 클라랩만의 독자적인 이온화 피부과학 특허공법을 통해 흡수력을 높여 피부 진정, 피부 장벽 강화, 피부 보습 등의 효능을 극대화 시켜 피부 표면이 아닌 속에서 부터 탄탄하고 건강한 피부 본연의 모습을 돌리기 위해 진심을 담아 고민하고 연구하는 더마 코스메틱의 브랜드 입니다.

KLALAB SKIN CARE PRODUCTS

클라랩은 순하고 자극없는 원료만을 사용하였으며, 피부 안정성 테스트를 완료하여 민감성 피부도 안심하고 사용할 수 있습니다. 또한 유해 성분이 배합되지 않은 천성분 EWG 그린 등급(안전등급)의 엄선된 원료만 사용하여 끈적임 없이 피부에 빠르게 흡수되어, 하루 종일 촉촉함을 유지시켜 지친 피부에 생기를 불어 넣어주며, 피부 친화적인 약산성 포뮬러(pH5 range)로 피부의 밸런스를 유지시켜줍니다.

IONIC DERMATOLOGY

" 피부 보습과 미네랄 "

'칼슘, 마그네슘 등 필수 미네랄이 부족하면 새로운 세포가 빨리 생겨나지 못해 피부가 약해지고 건조해집니다. 또한 피부에 유분이 너무 적으면 쉽게 건조해져 외부 자극에 민감해지면서 피부 노화와 손상이 촉진되는데 미네랄 성분은 피부에 유분막을 형성해 피부 보습 상태를 유지하여 피부 재생에 도움을 줍니다.

" 클라랩, 고이온화도를 갖는 특허 기술 유효성 검증 "

클라랩 원료 소재 개발 연구소는 고이온화도를 갖는 분자구조로 유효 성분의 효과적인 전달과 흡수 효율을 향상시키는 특허 성분을 개발하여, 독자적인 바이오 미네랄 이온화 경피전달 기술(BITT)을 통해 단순히 바르는 것보다는 피부 구성 유효 성분의 피부 속 침투 기전과 피부 진정, 피부 장벽 강화, 피부 보습 등의 효능이 부스팅 되는 유효성을 임상 검증통해 완료했습니다.

1. 피부 자극 테스트 완료
2. 진정 평가 테스트 완료
3. 장벽 강화 테스트 완료
4. 보습 지속력 테스트 완료
5. 다크서클 완화 테스트 완료
6. 주름 개선 테스트 완료

KLALAB SKIN CARE COLLECTION

MY SKIN BARRIER SERUM ~ 30ml
MY REJUVENATING CREAM ~ 50g
MY WRINKLE FREE EYE CREAM ~ 20g
MY DEEP MOIST CREAM ~ 50g
MY PERFECT AMPOULE MASK ~ 25g x 5 ea

클라랩 고객상담실 : 031-8084-3800 홈페이지 www.klalab.com 인스타크램 @klalab_official

모두투어 × Curves

커브스 회원이라면 슈퍼 울트라 그레이스

모두투어
전 여행상품
상시 5% 할인

이벤트 기간 2020년 12월 31일까지

커브스 클럽에 등록된 **휴대폰 번호 입력 필수!**

커브스 커뮤니티 접속 (모두투어 배너 클릭) > 커브스 회원전용 예약몰 회원인증 & 로그인 (휴대폰번호 입력) > 여행상품 예약 > 모두투어 해피콜 (5% 할인 적용) > 여행상품 결제 (할인금액 적용)

www.modetour.com

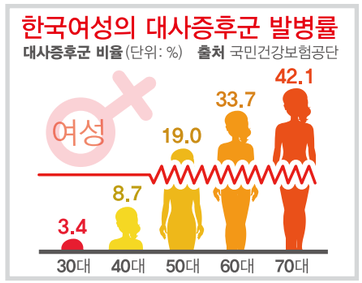
커브스와 함께하는 대사증후군 예방 캠페인

대사증후군이란?

생활습관의 급속한 서구화로 인해 비만과 연관된 **고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심뇌혈관질환 등**의 질환이 폭발적으로 증가하고 있습니다. 이러한 질환이 **개인에게서 한꺼번에 나타나는 것**을 대사증후군이라 하며, 이 질병들은 생활습관의 변화에 따른 질병이란 의미로 **생활습관병**으로도 불립니다.

(**출처** 국가건강정보포털 의학정보, 국가건강정보포털, 서울대학교병원 의학정보)

대사증후군 왜 위험하며, 어떻게 진단할 수 있나요?

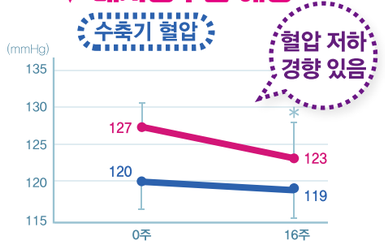


복부비만	허리둘레 남자 90cm, 여자 85cm 이상
고중성지방혈증	중성지방 150mg/Dl 이상
낮은 HDL 콜레스테롤혈증	남자 40mg/Dl, 여자 50mg/Dl 이하
높은 혈압	130/85mmHg 이상
혈당 장애	공복혈당 100mg/dL 이상 또는 당뇨병 과거력, 또는 약물복용

우리나라 여성의 경우 **50대부터 대사증후군 비율이 급격히 증가**하고, 대사증후군 환자는 일반인보다 심혈관계질환 발병률이 약 **1.5~3배**, 당뇨병 발병률은 **3~5배**에 달합니다. 상위 우측 표에서 **3가지 이상 해당**된다면 대사증후군으로 볼 수 있습니다. (**출처** 보건복지부, 대한의학회)

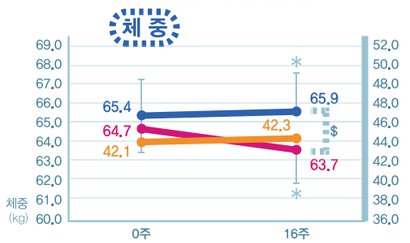
꾸준한 커브스 운동으로 얻을 수 있는 효과!

✓ 대사증후군 예방



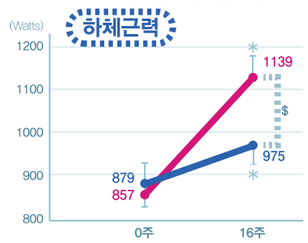
수축기 혈압, 동맥 경직도, 공복 혈당치에서 유의한 저하 경향을 보였습니다.

✓ 건강한 체중감량



체중, 체지방량은 감소하면서 제지방 체중을 유지해 건강한 방법으로 체중을 감량했습니다.

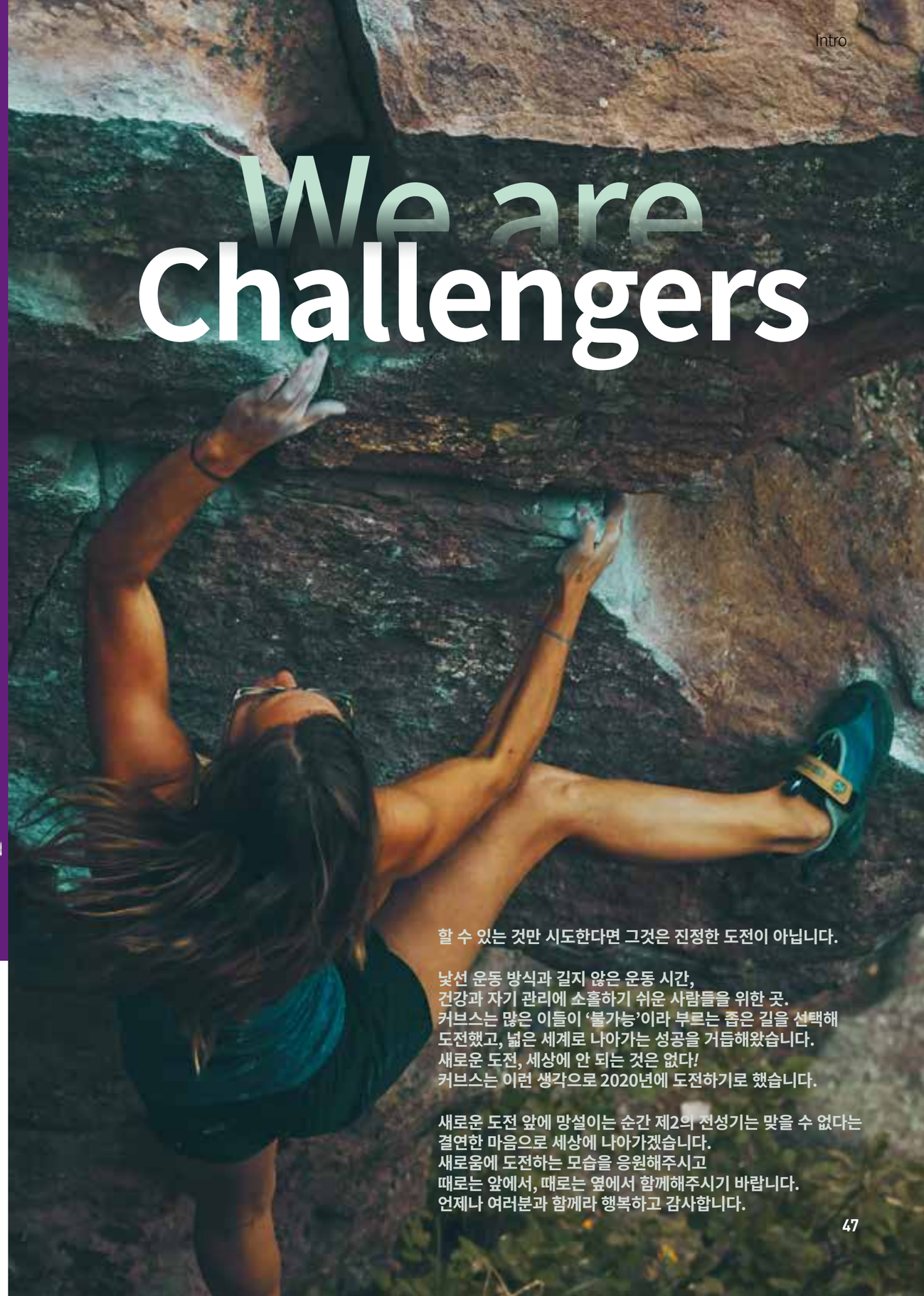
✓ 하체 근력 강화



하체 근력과 유연성이 증가해 노년기 낙상으로 인한 부상 위험에 대비할 수 있습니다.

NAVER 커브스 커뮤니티 에서 더욱 자세한 커브스 운동효과 연구결과를 볼 수 있습니다.

커브스 운동 그룹 대조 그룹 제지방량 (근육량)



할 수 있는 것만 시도한다면 그것은 진정한 도전이 아닙니다.

낯선 운동 방식과 길지 않은 운동 시간,
건강과 자기 관리에 소홀하기 쉬운 사람들을 위한 곳.
커브스는 많은 이들이 '불가능'이라 부르는 좁은 길을 선택해
도전했고, 넓은 세계로 나아가는 성공을 거듭해왔습니다.
새로운 도전, 세상에 안 되는 것은 없다!
커브스는 이런 생각으로 2020년에 도전하기로 했습니다.

새로운 도전 앞에 망설이는 순간 제2의 전성기는 맞을 수 없다는
결연한 마음으로 세상에 나아가겠습니다.
새로움에 도전하는 모습을 응원해주시고
때로는 앞에서, 때로는 옆에서 함께해주시기 바랍니다.
언제나 여러분과 함께라 행복하고 감사합니다.

커브스 에디터가 추천하는

나만 알고 싶은 여행지 속 '힐링 스팟'

여행지라면 어디든 사시사철 다른 매력을 자랑한다. 여행을 가는 시기에 따라, 장소에 따라 나는 그때에 맞는 여행자가 된다. 커브스 에디터들의 추억에 새겨진 '힐링 스팟' 속으로.

에디터 이소연 김소영

가장 안전한 해외여행 '싱가폴'

싱가폴은 서울 면적 정도 되는 도시국가이자 섬이다. 관광이 주요 산업인 국가여서, 도시의 모든 곳이 깔끔하고 편리하다. 동남아권에 위치한 지리적 요인으로, 가성비로는 우리나라 가을이나 겨울때 여행하기 좋다. 싱가폴하면 도시야경을 빼놓을 수 없는데, 야경과 함께 호텔 마리나베이가 보여주는 레이저 쇼는 도시의 신비로움을 더하고, 관광의 즐거움을 더한다. 가든스 바이더베이에서는 거대한 자연과 도시의 조화로움을 느끼며 힐링할 수 있는 곳으로 온 가족, 모든 연령층이 즐기기에 최적의 장소다.

다채로운 문화가 공존하는 싱가폴은 짧은 휴가로도 다양한 경험을 할 수 있어 많은 자유 여행객들의 사랑을 받는 도시이며, 다시 가고 싶어지는 여행지 중 하나다. 깨끗한 거리와 안전한 치안, 편리한 교통 덕분에 혼자 여행하는 '혼행족'에게도 인기가 높은 싱가폴. 2020년 안전한 해외여행을 계획중이라면 TO DO 리스트에 올라갈 수 있기를 기대한다.

항구 도시에서 느끼는 북유럽 감성 '카린 영도 플레이스'

부산항에서 오륙도까지 탁 트인 전망을 온몸으로 느낄 수 있는 루프탑 카페 '카린 영도 플레이스'는 스칸디나비아 감성으로 익숙한 아이웨어 브랜드 '카린'의 컨셉 공간으로, 1992년 지어진 상가주택을 재구성하여 꾸며졌다. 1, 3, 4층은 층마다 다른 테마의 레트로풍 키컬러와 모던한 디자인으로 연출된 카페 공간이며, 2층은 카린 디자인의 제작 가구들로 연출된 쇼룸으로 카린 제품들을 착용해볼 수 있다.

남쪽 자연의 하모니 '외도보타니아'

정문부터 방파제까지 16개의 스팟으로 이루어진 외도의 길은 남녀노소 누구나 오르내리기 무리가 없을뿐더러 외도만이 가진 정원의 절경은 여행의 피로도 잠시 잊을 만큼 황홀함을 선사한다. 외도 투어를 위한 유람선을 예약하면 들어가거나 나오는 뱃길에 사자바위와 십자동굴로 유명한 해금강의 수려함까지 덤으로 즐길 수 있다. 외도 투어 시간은 1시간 30분이니 참고할 것.

Health

영양제, 모르고 먹으면 건강에 마이너스?

함께 먹으면 **위험한 영양제 조합**

현대인의 필수품이라 해도 과언이 아닌 수많은 종류의 영양제들.
하지만 멋모르고 이것저것 함께 먹다간 건강을 위해 구입한 영양제가 오히려 내 몸에 독이 될 수도 있다.

에디터 김소영

마그네슘 칼슘 + 철분

마그네슘과 칼슘은 철분의 흡수를 방해하기 때문에 함께 먹지 않는 것이 좋다. 철분은 공복에 단독으로 먹어주고, 마그네슘은 신경 안정 작용이 있어 저녁식사 후, 또는 취침 전에 섭취하면 좋다. 아연과 철분 조합 역시 서로의 체내 흡수를 방해하니 참고하자.

루테인 + 비타민A

몸이 10할이면 9할을 차지한다는 '눈'. 많은 이들이 눈 건강을 위해 루테인 또는 비타민A를 복용하는데, 소중한 눈을 위한다고 둘을 함께 먹으면 비타민A 과잉을 일으켜 설사나 구토, 어지러움 등의 증상을 일으킬 수 있기 때문에 주의해야 한다.

영양제에 대한 스마트한 생각 제안

1. 영양제는 치료제가 아니다.
단지 내 몸의 영양과 건강을 위한 보조적인 수단일 뿐.

2. 궁합이 좋지 않은 영양제 조합은 생각보다 많다.
개인적인 상황에 따라 피해야 할 영양제 조합을 더 알아볼 것. 특별히 신경 써야 할 병력 등이 있다면 영양제 구매 전 전문가에게 조언을 구하자.

3. 영양제마다 적절한 복용 시간이 있다.
아침/오후/저녁, 식전/식후 등 복용 타이밍을 알아봐도 좋다.

종합 비타민 + 항산화제

종합 비타민과 항산화제 조합 역시 각각 비타민A가 들어있기 때문에 피해야 할 조합이다. 피로 해소를 위해 종합 비타민과 비타민C를 함께 복용하는 경우도 있는데, 그러면 비타민C의 체내 흡수를 떨어뜨리기 때문에 이 조합 역시 삼가야 한다.

유산균 + 항생제

면역력을 높이고 장을 튼튼하게 만들어주는 유산균. 하지만 항생제는 우리 몸의 나쁜 균을 죽이는 역할을 하기 때문에 둘을 함께 먹을 경우 유산균까지 죽어버릴 수 있다. 반드시 먹어야 한다면 항생제를 복용 후 최소 2~4시간의 간격을 두고 유산균을 먹어준다.

오메가3 + 감마리놀렌산

감마리놀렌산에는 오메가6 지방산이 들어있어 오메가3와 함께 섭취하면 오메가3의 효과가 감소하게 된다.

당신의 건강을 더욱 따뜻하고 향기롭게

한 잔의 건강, 뱅쇼

**평소 좋아하는 와인을 색다르게 마시고 싶다면,
혹은 그다지 즐기지 않는데 선물 받은 와인을 어떻게 해야 할지
고민이라면? 당신의 겨울날을 더욱 따뜻하고 향기롭게 만들어줄 '뱅쇼'가 정답이다.**

에디터 김소영

간단하게 뚝딱! **나만의 뱅쇼 만들기**

재료
레드와인 1병, 첨가할 과일(사과, 레몬, 크랜베리 등 취향에 따라 준비), 향신료(시나몬, 정향), 갈색 설탕, 꿀

만들기
1. 과일을 씻은 뒤 물기를 제거하고 도톰하게 썰어준다.
2. 냄비에 와인, 설탕을 넣고 약불에서 끓이며 녹인다.
3. 설탕이 모두 녹으면 준비한 과일과 시나몬, 정향, 꿀을 넣고 센불에 끓인다.
4. 뱅쇼가 끓기 시작하면 불을 줄여 2~30분간 끓인다.

Tip! 뱅쇼 더 맛있게, 오래 마시려면?

- 뱅쇼를 만들기 위한 와인을 고를 때 도수는 크게 상관없지만 타닌이 적은 스위트 와인을 선택할 것.
- 견과류, 치즈 플레이트, 비스킷 등 간단한 간식을 함께 곁들이면 더욱 풍부한 맛을 즐길 수 있다.
- 마시고 남은 뱅쇼는 맑은 와인만 걸러 식힌 후 냉장 보관하면 10일 정도 더 마실 수 있다.

따뜻한 와인 '뱅쇼'

프랑스어로 '와인'을 뜻하는 '뱅(vin)'과 '따뜻한'이란 뜻의 '쇼(chaud)'가 합해진 이름에서도 알 수 있듯이, 뱅쇼는 시나몬, 과일 등의 재료와 함께 따뜻하게 끓여낸 와인을 의미한다. 뱅쇼는 '유럽의 감기약'이라 불릴 정도로 유럽 전역에서 겨울철 피로회복과 감기 예방의 목적으로 즐겨 마시는 음료인데, 크리스마스를 비롯해 연말연시 파티나 모임에도 자주 등장한다.

'뱅쇼' VS '샹그리아'

와인을 활용한 음료로 뱅쇼와 함께 '샹그리아'를 흔히 떠올릴 수 있는데, 뱅쇼가 따뜻한 와인이라면 샹그리아는 차가운 와인으로 생각하면 된다. 샹그리아는 뱅쇼와 달리 와인에 제철 과일 또는 과즙과 소다수를 섞어 차갑게 마시는 가향 와인이다. 둘은 도수에도 차이가 있다. 샹그리아는 와인의 도수가 그대로인 반면, 뱅쇼는 냄비에서 오랜 시간 끓이기 때문에 알코올이 많이 날아가 도수가 처음보다 낮아진다.

뱅쇼의 효능

뱅쇼는 주재료인 레드와인과 함께 들어가는 과일의 영양소가 더해져 복합적인 효능이 있다. 먼저 레드와인은 항산화 물질의 공급원인 HDL 콜레스테롤 수치를 높여주며, 나쁜 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤 수치는 낮춰주어 동맥경화 등 심혈관계 질환 예방에 좋다. 함께 들어가는 과일은 주로 레몬, 오렌지, 크랜베리 등 비타민C가 풍부해 피로 해소와 면역력 증진에 탁월하다. 시나몬이 함께 들어갈 경우 시나몬의 따뜻한 성질이 체온을 올려주고 특히 여성의 경우 자궁을 따뜻하게 해준다.

CURVES STRETCHING

① 종아리, 발목 뒤쪽

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
무릎이 발 앞꿈치보다 넘어가지 않게 구부린다. 뒷발의 발 뒤꿈치는 일직선을 유지하고 바닥에 밀착시킨다.

※주의사항※
앞뒤 발의 간격이 너무 좁을 경우, 스트레칭 효과가 떨어진다. 뒤쪽에 위치한 무릎이 구부러지거나 발 방향이 돌아가지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

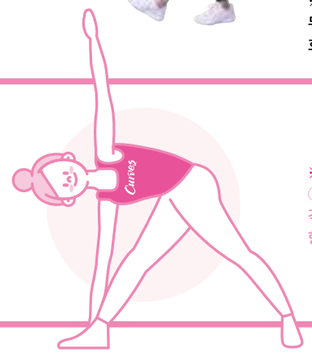
② 허벅지 뒤쪽, 엉덩이

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한쪽 다리를 앞으로 한 발 내밀어 발끝이 천장을 향하도록 한다. 앞으로 내민 다리의 무릎은 완전히 펴주고 반대쪽 다리의 무릎은 구부린다.
상체는 앞으로 숙여주고 양손은 허리 위를 짚고 체중을 뒤쪽으로 보낸다.

※주의사항※
무릎을 지나치게 누르지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

언제 어디서나
쉽게 따라 할 수 있는
커브스 스트레칭!
커브스와 함께라면
문제없어요.

커브스 스트레칭 따라하기



※유의사항※
①~⑫번의 순서로 실시합니다.
각 자세를 7~15초 간 유지하세요.
항상 고관절을 바르게 유지합니다.

③ 허벅지 앞쪽

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한 쪽 다리를 뒤로 접어 발을 엉덩이 쪽으로 들어올린다.
손으로 발목을 잡고 발 뒤꿈치를 엉덩이 쪽으로 당겨준다.

※주의사항※
무릎에 지나친 압박감이 느껴질 만큼 당기지 않도록 한다. 중심을 잡기 힘들 경우엔 한 손으로 벽을 짚고 해도 된다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

④ 옆구리, 겨드랑이

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
손은 자연스럽게 허리에 댄다.
반대쪽 손바닥이 천장을 향하게 하고 팔을 위로 최대한 올려준다.
손을 올리면서 골반을 아래로 내려준다.

※주의사항※
무릎과 팔이 굽혀지지 않도록 한다.
몸통이 옆으로 휘어지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

⑤ 팔, 가슴, 어깨

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
엉덩이 뒤로 손을 깍지 끼고 팔꿈치와 허리를 최대한 바르게 편다.
가슴을 앞으로 밀어 준다.

※주의사항※
들어올리는 동작에서 상체가 앞으로 굽어지거나 팔이 굽어지지 않도록 한다.
깍지가 풀리지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

⑥ 팔 뒤쪽, 등

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한 팔을 머리 뒤로 넘겨 팔꿈치를 구부린다. 손 끝이 등 아래쪽을 향하도록 한다. 반대편 손으로 팔꿈치를 잡고 팔꿈치를 천장 위로 올린다.

※주의사항※
등과 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
시선은 계속 정면을 향해야 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

CURVES STRETCHING

⑦ 팔, 가슴, 어깨

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
양손을 머리 위에서 깍지 낀다.
손바닥이 하늘을 향하게 하고 팔을 최대한 위로 뻗어준다.

※주의사항※
깍지 낀 손이 풀리지 않도록 한다. 등과 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

⑧ 팔, 가슴, 어깨

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
편안하게 양팔을 양옆으로 벌려준다.
손바닥이 앞을 향하게 하고 팔을 최대한 옆으로 늘려준다.

※주의사항※
등과 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

커브스 스트레칭을
동영상으로도
만나보세요!

방법 ① QR 코드
QR 코드를 스캔해 주세요.

방법 ② 커브스 앱
커브스 앱 설치 → 커브스 TIP
→ 홈트레이닝

NAVER 커브스 스트레칭 동영상 검색

방법 ③ 네이버 검색
네이버에서 '커브스 스트레칭 동영상'을
검색해 주세요.

⑨ 옆구리, 엉덩이

바닥에 앉아 두 다리를 뻗고 척추를 바르게 세운다.
오른쪽 다리를 굽혀 세운다. 유연한 경우는 오른쪽 다리를 왼쪽다리 외측으로 넘겨준다. 왼쪽 손으로 오른쪽 무릎을 잡고 상체를 오른쪽으로 돌린다.

※주의사항※
척추는 바로 세운다. 복부부터 서서히 돌려준다. 호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

⑩ 다리 뒤쪽, 엉덩이

두 다리를 뻗고 앉아 척추를 바르게 하고 한쪽 무릎을 세운다.
척추를 편 상태로 상체를 앞쪽으로 밀어준다. 스트레칭의 느낌이 약할 경우 무릎을 옆으로 눕혀 상체를 숙여준다.

※주의사항※
앞으로 뻗어준 다리의 무릎이 굽혀지지 않도록 하고 발끝이 돌아가지 않도록 한다.
등과 허리가 굽혀지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

⑪ 허벅지 안쪽

양발바닥을 붙여 최대한 몸 쪽으로 당기고 척추를 바르게 세운다.
양무릎을 최대한 바닥으로 내린다.
스트레칭의 느낌이 약할 경우 상체(배)를 더 내려준다.

※주의사항※
등과 허리가 구부러지지 않도록 한다.
다리 옆 부분이 바닥에서 떨어지지 않도록 하고,
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

⑫ 엉덩이, 척추

등을 대고 바닥에 누워 다리를 모아 붙이고 무릎을 굽혀 세운다.
무릎 뒤쪽으로 양손을 잡는다.
무릎을 가슴쪽으로 지그시 밀착시키고 천골까지 바닥에 붙인다.

※주의사항※
등과 엉덩이가 뜨지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

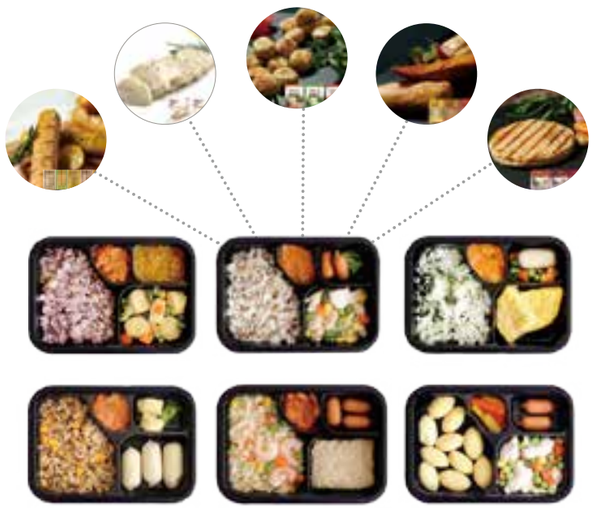
커브스 프로틴 탄력의 시작
*단백질 보충제
*100% 분리유청단백(WPI)
*식약처 인증 건강기능식품(GMP, HACCP 인증 완료)
*1회 90kcal, 15g 순수 단백질 공급
*필수 아미노산 함유

New! 커브스 슬림원 핏 몸매의 시작
*체지방 감소를 위한 건강기능식품
*칼로리가 없는 천연감미료 사용
*가르시니아 첨가로 탄수화물에서
지방으로의 합성을 방지
*필수 비타민, 미네랄 12종,단백질6g 함유
*1회 102kcal

여성용 라이트 그레이
구성 그레이 ● 로고컬러 ● / S•M•L•XL

남성용 라이트 그레이
구성 그레이 ● 로고컬러 ● / M•L•XL•2XL

커브스 폼롤러 3종
구성 EPP(45cm / 60cm) EVA(60cm)



커브스 다이어트 밀 가벼움의 시작
*다이어트와 체질 개선을 위한 간편식
*국내산 닭가슴살 사용
*HACCP 인증 시설에서 위생적인 생산
*합성 첨가물, MSG, 전분, 대두 단백질 등 무첨가
*칼로리는 낮게 영양은 높게

커브스 젤리RO 새로움의 시작
*5kcal의 저칼로리 간식
*설탕 무첨가
*HACCP 인증 시설에서 위생적인 생산
*간편한 휴대성, 맛의 다양함
*프리미엄 곤약 사용으로 풍부한 식이섬유 함유

커브스 에코백
구성 블랙 ●

헬스장갑
구성 블랙 ● / S•M•L

스포츠 가방
구성 퍼플 ● 와인 ●

스포츠 발목양말
구성 퍼플 ● 그레이 ●

스포츠 단목양말
구성 퍼플 ● 블랙 ●

매체에 소개된 커브스와 커브스로 변화된 사람들 이야기.

Curves in Media

새로워진 2019 커브스 CF

2019년 새로운 버전의 커브스CF, 상반기에는 공중파 채널(SBS)에서, 하반기에는 IPTV에서 VOD 다시보기 서비스 광고로 발견할 수 있었습니다. 2020년에도 커브스만의 특징을 잘 담아낸 새로운 콘텐츠를 많은 사람들이 쉽게 접할 수 있는 채널에 제공할 수 있도록 방법을 모색하고 있습니다.

프랜차이즈 수준평가 캠페인 영상에 등장한 커브스

소상공인진흥공단이 주최하는 프랜차이즈 캠페인 영상에 커브스가 우수 프랜차이즈 사례로 등장했습니다. 커브스는 2011년 이래 8년 연속 우수 프랜차이즈로 지정되고 3년 연속 1등급 평가를 받아 명예의 전당에 헌정되었습니다.

실제 커브스 회원들의 운동효과를 다룬 건강 프로그램

공중파부터 종편까지 다양한 건강 프로그램에서 실제 커브스 회원들의 놀라운 운동효과를 만나볼 수 있는 2019년 한 해였습니다. 갑상선암 수술 이후 근육량 손실 없이 체지방을 17kg까지 감량하며 중성지방과 골밀도 등 수치를 정상으로 회복한 회원님, 예순이 넘은 나이에 15kg 체중 감량에 좋아진 근력으로 관절염을 이겨낸 회원님, 뇌경색 수술 후 꾸준한 커브스 운동으로 건강을 회복한 회원님 등 '커브스의 기적'이라 불러도 손색없는 스토리가 방송에 소개되었습니다.

그 외 언론에 소개된 커브스 소식

서울신문(11.26)	커브스, '2019 사랑의 쌀 나눔' 기부 프로모션 진행
쿠키뉴스(9.18)	커브스, 다이어트 도시락 6종 '커브스 다이어트 밀' 출시
머니투데이(9.2)	커브스, 친구 추천 이벤트 '근력운동 페스티벌' 개최
일간스포츠(6.3)	여성 피트니스 커브스 "6월 '다이어트 프로그램' 론칭"
파이낸셜뉴스(4.4)	커브스, 7주 집중 다이어트 서바이벌 '부트캠프' 참가자 모집
이투데이(2.22)	커브스, VIP 회원 이벤트 진행…1,000회 운동한 회원에게 감사 의미 전한다.
브릿지경제(1.3)	여성 피트니스 전문 '커브스', 다이아몬드 반지 경품 이벤트 개최

2019년을 장식한 커브스만의 스토리

커브스 주요 **이슈 in 2019 다시 보기**

에디터 김소영

'9년 연속'에 빛나는

2019 매일경제 100대 프랜차이즈 선정 (2019. 3. 26)

커브스가 2019년을 포함해 무려 9년 연속 매일경제 100대 프랜차이즈로 선정되었습니다. 100대 기업들은 매일경제에서 2018년 공정거래위원회에 등록된 6,000개 이상의 프랜차이즈 브랜드 중 가맹본부의 규모와 업력, 시스템의 안전성, 브랜드 파워 등 다양한 기준을 토대로 선정하였습니다.
행사 당일 커브스를 대표해 인증서를 수여 받은 커브스코리아 김운용 부사장은 "현재에 안주하지 않고 전국 300개 이상의 가맹점과 꾸준히 상생과 혁신을 거듭해온 결과이며, 항상 커브스를 사랑해주시는 회원님들께 감사드린다"고 소감을 전했습니다.

"커브스와 함께 따뜻한 나눔에 동참하세요."

2018 사랑의 쌀 나눔 기탁식 (2019. 2. 7)

2018년의 마지막인 12월 한 달을 훈훈하게 달구었던 <사랑의 쌀 나눔>, 전국 커브스인들의 '모두 함께 건강해지고자 하는 바람'을 담은 쌀이 무려 20,000kg 가까이 모아졌습니다. 나의 건강을 넘어 모두의 건강과 안녕을 생각하는 한 분 한 분께 이 공간을 빌려 감사의 인사를 전합니다. 참여해주신 모든 분들의 마음을 소중히 여기며 오랫동안 기억하겠습니다.

새로운 감각, 새로운 이미지

2019 커브스 신규 홍보 이미지 촬영 (2019. 5. 26)

올해 하반기부터 새로운 모델들과 함께 연출된 커브스 이미지를 온, 오프라인 상으로 발견하지 않으셨나요? 커브스만의 신나고 활력 넘치는 분위기에 새로운 감각이 더해져 7월부터 2019 커브스 신규 홍보 이미지를 여러분께 선보이게 되었답니다. 앞으로 더욱 눈길을 끄는 다양한 커브스 비주얼 콘텐츠들을 기대해주세요!

산행으로 힐링! in 청계산

2019 상반기 커브스 한마음대회 (2019. 6. 22)

항상 클럽에서 에너지 넘쳐 보이는 점주 및 스탭 분들도, 매일 본부에서 클럽의 현장 업무를 지원하는 직원들도 때로는 뒤편에서 한숨 고르며 다음 도약을 준비할 여유가 필요합니다. 6월은 본사와 클럽 간 단합과 클럽 운영 노하우를 공유하기 위한 2019 상반기 커브스 한마음대회를 준비하고 고대하는 달이었습니다. 맑은 날씨 속에 기분 좋게 끝낸 청계산 산행과 운영 노하우 공유, 마무리로 바비큐 파티까지 이제 돌아보니 어제 일처럼 현장감이 다시금 와닿습니다.

한마음 한뜻으로 함께 걸어요!

2019 하반기 커브스 한마음대회 (2019. 10. 12)

즐겁고 유익했던 상반기 한마음대회의 기억은 하반기 한마음대회로 이어졌습니다. 쾌적한 10월의 가을날 다시 만난 커브스인들은 약 1시간 10분 정도의 올림픽공원 일대를 함께 걸으며 그간의 안부를 묻고, 클럽 안팎에서의 일상을 주고받았습니다. 하반기 한마음대회만의 현장을 엿볼 수 있는 특별한 포토제닉 이벤트 시상도 빠질 수 없는 재미였는데요, 사진은 커브스 커뮤니티에서 볼 수 있답니다.

새로운 도전, 세상에 안 되는 것은 없다!

2019 **커브스 컨벤션** 다시보기

전국 커브스인들의 한 해를 결산하고 내년의 도약을 다짐하는 자리,
2019 커브스 컨벤션의 현장과 사람들의 이야기.

에디터 김소영

"새로운 도전, 세상에 안 되는 것은 없다!"

가맹본부든 가맹점이든 매일 같은 자리에서 하루를 시작하지만 1년을 통째로 돌아보면 절대 비슷했던 순간도, 마냥 수월했던 순간도 없는 것 같다. 2019년은 올해대로 휘몰아치게 바빴던 순간도, 전에는 마땅한 기회가 없었지만 한 자리에서 단합과 보람을 느낀 순간도 있었다. 커브스의 2020년은 '도전'이라는 파도 앞에 망설임 없이 뛰어드는 '서퍼'의 기세를 닮을 것만 같다. 커브스코리아 김재영 대표이사는 컨벤션 개회사에서 '새로운 도전 앞에 두려움에 망설이지 않겠다'는 포부를 밝혔다. 끊임없이 새로움을 추구해야 제2의 전성기를 맞는 영광을 누릴 수 있다는 것이다. 내, 외부적인 혁신을 꾀하는 2020 사업 목표의 청사진이 컨벤션에서 그려졌다. '새로운 도전, 세상에 안 되는 것은 없다!', 2020년의 슬로건이 가까운 현실이 되길 바라본다.

커브스 2020 Vision 발표

그러나, 끈기는 막연할 수 있을지 몰라도 계획은 막연해선 안 되는 법. 커브스의 2020년을 이끌 방향성과 구체적인 사업계획 발표는 김운용 부사장이 맡았다. 2020년에는 가맹점 경쟁력 확보를 위한 현장경영 강화, 가맹점 성장을 위한 교육 기회의 확대와 전국 4대 프로모션이 지속 운영된다. 가맹점의 영업 활동을 지원하는 차원으로는 전년에 비해 온라인 마케팅 포지션의 확대, 전산 기능 개선, 그 외 구독 경제의 개념인 뉴트리션 상품 멤버쉽 서비스를 본격 운영할 예정이다.

풍성한 강연이 올해 컨벤션 포인트

올해 컨벤션만의 특징이 있다면 전보다 강연 세션이 풍성했다는 점이다. 우수 점주 운영 사례로 마들클럽 박진숙 점주가 점차 외부보다 내부에 집중하며 클럽 안정기로 들어선 성장 과정이 인상적이었다. 이어진 순서에서는 『변하는 것과 변하지 않는 것』의 저자 강민호 마케터와 함께 성공적인 차별화 전략을 위해 먼저 '차별성'의 진정한 의미를 되짚어보는 시간을 가졌다.

새롭게 돌아온 '슬림원 핏' 선보여

컨벤션 행사장에 들어서자마자 좌측으로 보이는 커브스 상품 판매존에서는 다양한 커브스 패션잡화 상품을 파격적인 할인가로 구매할 수 있는 기회를 마련했다. 바로 옆에서는 다이어트 기능성을 더욱 강화하여 리뉴얼된 '커브스 슬림원 핏'을 한발 앞서 시음해볼 수 있는 시음회도 열렸다.

2019 커브스 어워즈 _ 한 해의 영광을 그대에게

컨벤션에서 가장 빛나는 이들은 아마 한 해의 노력과 성과를 인정 받은 수상자들일 것이다. 올해 컨벤션에서는 라이징스타에 4곳, 점프업클럽 3곳, 고객만족 우수클럽 9곳, 베스트클럽 10곳, 마지막으로 베스트스탭 부문 총 10명의 매니저가 수상의 영예를 안았다. 한 점주의 수상 소감 중 '나도 언젠가 우수한 성과로 저 단상에 서고 싶다'는 바람이 오늘 현실이 되었다는 얘기가 있었다. 하루하루 보이지 않는 마중물을 붓는 마음, 어쩌면 '막연한 끈기'가 수상한 이들처럼 꿈을 현실로 이끌어 주리라.

교육 일시	매월 2주차 목요일 매월 4주차 토요일	접수 기간	매월 말일까지
교육 장소	(주)커브스코리아 아카데미 강의실	모집 인원	20명 참가비 무료!

접수 방법

1. 온라인 접수 — 커브스 홈페이지 http://www.curveskorea.co.kr/ 신청
   이메일 franchise@curveskorea.co.kr 발송
2. 전 화 접 수 — 커브스코리아 사업개발팀 T.02-6011-0251

일시	내용	시간	강사
매월 2주차 목요일 매월 4주차 토요일	커브스 영상소개 및 **창업적합도 자가진단**(Self-Test)	10 min	정창훈 부장 **사업개발팀**
	제휴금융 및 공적자금을 활용한 **소자본 커브스 창업방법 안내**	30 min	
	커브스 창업 타입별 성공사례 세미나 **(주부/ 직장인/ 회원/ 자영업자/ 체육전공자 등)**	40 min	장일봉 상무 **사업본부**
	휴 식	10 min	
	커브스의 **성공요인과 비전**	30 min	**김재영 CEO**
	개별 **Q&A**		

커브스 아카데미 **수료자 특전** ✓ 금융지원(최대 5,000만원) ✓ 창업 자금/교육/홍보지원

오시는 길 송파구 법원로 11길 25 H비지니스 파크 A동 210~213호 문정역 ④번 출구 Curves

CURVES Magazine vol.35

지난 봄 여러분을 찾아간 커브스 매거진 35호,
어떤 내용이 재미있고 유익하셨나요?

Readers' Review

왕관이 되어 돌아온 내 삶의 터닝포인트

커브스 매거진 표지모델로 평범한 회원들에게 색다른 경험의 기회이자 다시 한번 여자로서 자신감을 찾는 계기가 될 듯하고, 독자들에게도 긍정적인 영향을 줄 수 있어 표지모델 인터뷰가 가장 눈에 띄었습니다.

추천 독자 '랄랄랄랄랄랄(보정클럽 이*진)'

커브스를 함께 하고 있는 커브스인들이 공감할 수 있는 이야기를 읽으니 더 재미있는 것 같습니다~ 특히나 조언 한마디 부분에서 목표를 가져보라는 부분이 많이 와닿았습니다. 저도 중요한 목표가 있기 때문에 꾸준히 커브스를 이용하고 있어서 엄청 공감했어요~ 저도 언젠간 표지모델이 될 수 있을까 꿈꾸곤 합니다.

추천 독자 '쟘늬(범계클럽 변*민)'

커브스 워크아웃 1,000회 이상 - 살아있는 전설을 만나다

제가 다니는 클럽의 운동 2,700회를 향해 달려가고 있는 '김숙자' 회원님 소식을 커브스 잡지로 볼 수 있어 좋습니다. 저 역시 운동 700회를 넘어 800회로 향하고 있는데요. 전국 1위 베스트회원 분들 외에도 '커브스 전설들의 면모를 볼 수 있어 좋았습니다.

추천 독자 '바람이머문꽃(미금클럽 오*희)'

간헐적 단식, 해도 되나요?

요즘 각종 매스컴에서 간헐적 단식이 화제가 되고 있어서 관심이 많았는데, 간헐적 단식에 대한 실과 득에 대해서 심층적으로 다루어서 그동안 막연하게 알아왔던 간헐적 단식에 대한 궁금증을 확실하게 풀게 되어 좋았어요.

추천 독자 '꽃잔디(풍무클럽 이*희)'

다이어트 방법 중 하나인 '간헐적 단식'을 좀 더 명쾌하게 문답 형식으로 기사화해주니 쏙쏙 들어오는 내용들이 유익하더라고요. 매일 하는 커브스 운동과 병행 시 유의점까지, 역시 작은 부분까지도 세심하게 알려준 유익했던 내용들 감사합니다!

추천 독자 'ppoggo78(개봉클럽 김*희)'

커브스 매거진을 통해 보고 싶은 운동, 건강 관련 콘텐츠가 있다면,
커브스 매거진에 꼭 소개하고 싶은 우리 클럽, 회원들의 이야기가 있다면
언제든 자유롭게 커브스 매거진 에디터에게 알려주세요.
선정된 콘텐츠는 추가 취재를 통해 다음 매거진에 보내드립니다.

보내실 곳 I pr@curveskorea.co.kr *관련 사진이 있다면 함께 보내주셔도 좋습니다.

회원들의 일상을 **건강하고 행복하게** 하는

CURVES MAGAZINE

vol.36
등록번호 서초 바 00082

Edit pr@curveskorea.co.kr
김소영 So Young Kim / pr@curveskorea.co.kr

Design design@curveskorea.co.kr
류예지 Ye Ji Rye / ryu@curveskorea.co.kr
이소연 So Yeon Lee / lee12@curveskorea.co.kr

Marketing mkt@curveskorea.co.kr
김서우 Seo woo Kim / seowoo1204@curveskorea.co.kr

Merchandising md@curveskorea.co.kr
상품본부

발행일 2020년 1월 13일
발행인 (주)커브스코리아 대표 김재영
발행처 서울시 송파구 법원로11길 25
H비즈니스파크 A동 211호
2F-Seoul Songpa District Court, 25 H Business Park A- Dong 211
문 의 02-3463-4242
팩 스 02-3463-4248
사이트 www.curveskorea.co.kr

사외보 <커브스 매거진>은 한국간행물윤리위원회의 도서잡지윤리강령 및 실천요강을 준수합니다.
이 책에 실린 어떤 내용도 무단 복제 및 사용을 금합니다.

여성전용 30분 순환운동 커브스
Curves®
가까운 **커브스클럽**으로
전화예약 후 방문하세요!

Curves
세계최대 피트니스 프랜차이즈
커브스 무료체험권
건강상담 + 체형분석 + 커브스 30분 순환운동 무료체험의 기회
사용방법: 커브스 클럽으로 전화 예약 후 방문하세요.
대표번호 T. 1666-3330
전화 예약 후 사용 가능합니다.