

나는 언제 어디서나 커브스 한다

여행/출장/이사를 가도 상관 없다!

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 개신대클럽 가재울클럽 강일클럽 개봉클럽 개포클럽
거여클럽 고덕클럽 경희대클럽 공릉클럽 광충창클럽 구로클럽
구의클럽 군자클럽 금호클럽 길동클럽 길음클럽 까치산클럽
낙성대클럽 노원클럽 녹번클럽 남산리클럽 당산클럽 도화클럽
독립문클럽 둔촌클럽 동촌클럽 마곡클럽 마들클럽 망원클럽
면목클럽 명일클럽 목동클럽 문래클럽 문정클럽 미아클럽
반포클럽 방화클럽 보라매클럽 봉천클럽 불관클럽 사당클럽
삼성클럽 상도클럽 상봉클럽 상암클럽 석계클럽 석촌클럽
세곡클럽 송파클럽 수락산클럽 수서클럽 수유클럽 신내클럽
신도림클럽 신철클럽 신정클럽 쌍문클럽 아현클럽 암사클럽
약수클럽 양재클럽 여의도클럽 연신내클럽 영창클럽 영등포클럽
오금클럽 왕십리클럽 우장산클럽 월계클럽 월곡클럽 양재역클럽
응암클럽 자양클럽 장성리클럽 장실클럽 장승배기클럽 정지클럽
전농클럽 중암클럽 중계역클럽 창동클럽 천왕클럽 천호클럽
풍납클럽 행당클럽 홍제클럽 휘경클럽

인천지역

검단클럽 논현클럽 동춘클럽 만수클럽 산곡클럽
상산클럽 송도클럽 영종도클럽 작전클럽

경기지역

갈매클럽 고양클럽 고잔클럽 광교클럽 광명클럽 교하클럽
구갈클럽 권선클럽 금오클럽 낙양클럽 남동원클럽 내곡클럽
대원클럽 도농클럽 동백클럽 동탄클럽 동탄고클럽 마두클럽
매탄클럽 미금클럽 미사강변클럽 민락클럽 백석클럽 범계클럽
별내클럽 별양클럽 병점클럽 보정클럽 본오클럽 분당정자클럽
비산클럽 비전클럽 사우클럽 산본클럽 상송클럽 상동클럽
상현클럽 서현클럽 성북클럽 선부클럽 소사별곡소사클럽
송우클럽 수내클럽 수택클럽 식사클럽 신곡클럽 신봉클럽
신영동클럽 신창클럽 신중동클럽 아탑클럽 영동클럽 오포클럽
와동클럽 운양클럽 운정클럽 원당클럽 원흥클럽 위례클럽
은행클럽 이매클럽 이충클럽 인덕원클럽 인천클럽 장기클럽
정지클럽 조원클럽 주엽클럽 죽전클럽 지행클럽 진접클럽
철산클럽 청계클럽 초지클럽 탄현클럽 퇴계원클럽 평촌클럽
풍덕천클럽 풍동클럽 풍우클럽 하안클럽 행신클럽 향남클럽
호매실클럽 호원클럽 호평클럽 화서클럽 화정클럽 흥덕클럽

세종지역

도담클럽 보림클럽 중촌클럽 한솔클럽

대전지역

가수원클럽 관저클럽 관평클럽 괴정클럽 김마클럽 노은클럽
도마클럽 도안클럽 둔산클럽 둔산비행클럽 목양클럽 목원대클럽
문화클럽 반석클럽 북수클럽 송강클럽 송촌클럽 신성클럽
신한진클럽 어은클럽 월평클럽 전민클럽 대평클럽

광주지역

금희대클럽 봉선클럽 수완클럽 청단클럽

전남지역

여서를클럽 왕조클럽 학동클럽

전북지역

서신클럽

제주지역

상화클럽 서귀포클럽 시청클럽 외도클럽 일도클럽 한라클럽

강원지역

교동클럽 단구클럽 동송클럽 무실클럽
석사클럽 후평클럽

충북지역

가경클럽 강서클럽 금천클럽 복대클럽
봉명클럽 분평클럽 산남클럽 서원사클럽
오창클럽 용암클럽 울양클럽 주중클럽
충평클럽 진천클럽

충남지역

당진클럽 모종클럽 배방클럽 불당클럽
성정클럽 신관클럽 신방클럽 신부클럽
쌍용클럽 암사클럽 청수클럽

경북지역

구평클럽 두호클럽 오천클럽 이동클럽
장량클럽 형곡클럽 황성클럽 효자클럽

대구지역

성서클럽 신매클럽 율하수클럽

울산지역

구영클럽 굴화클럽 매곡클럽 명촌클럽
무거클럽 산하클럽 삼산클럽 수암클럽
약사클럽 옥동클럽 전하클럽 천곡클럽

부산지역

남천클럽 다대클럽 명륜클럽 명지국제클럽
반여클럽 장산클럽 좌동클럽 화명클럽

경남지역

관동클럽 내서클럽 내의클럽 도계클럽
무전클럽 반송클럽 사천클럽 삼계클럽
삼문클럽 상남클럽 성주클럽 수월클럽
신안클럽 양덕클럽 월영클럽 율하클럽
장사클럽 주악클럽 진영클럽 초전클럽
중무곡클럽 팔용클럽 평거클럽 풍호클럽
하대클럽 호계클럽 호탄클럽

☎ 전국 어디서나 1666-3330



COVER STORY

석계클럽 김단비 회원 '왕관이 되어
돌아온 내 삶의 터닝 포인트'

CURVES STORY

커브스 앱 II 주요 기능 소개

TREND

트렌드를 반영하는
헤어샵

CLUB INTERVIEW

라이징스타 월곡클럽
점프업클럽 풍호클럽
베스트클럽 상동클럽

NUTRITION

커브스 프로틴&슬림원 FAQ

TRAVEL

여름날의 달콤한 꿈
노쿠 몰디브 리조트

; 내 몸을 돌아봄

Look Back To My Body

가격 2,500원



커브스 멤버십의 가치

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

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

CURVES GUIDE

전국 390호점을 돌파한 커브스! 여성들의 신나는 운동 놀이터 커브스에 대해 하나씩 알려드립니다.

✓ 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 유산소운동, 스트레칭까지 30분이면 가능한 독특한 프로그램입니다. 30분 순환운동에는 여성의 체형 관리에 필요한 모든 운동 요소가 포함되어 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 중장 효과, 근육통 예방효과, 유연성 개선)

24스테이션 x 2회 + 스트레칭
= 30분이면 OK!

여성들의 신나는 운동 놀이터 커브스



✓ 커브스로 당신을 초대합니다!

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

✓ 전세계 여성들이 선택한 커브스! 장점은 무엇인가요?

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

커브스 멤버십의 가치

✓ 왜 '커브스'일까요?

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

✓ 커브스는 다릅니다!

25년 전, 커브스는 합리적인 가격의 실내용 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)	✓	✗
매회 운동마다 경력 있고 전문적인 코치의 운동지도	✓	✗
매월 1:1 재측정 상담 서비스 제공	✓	✗
합리적인 회비(다양한 할인 혜택 제공)	✓	✗
독특한 피트니스 수업	✓	✗
여성을 위해 특별히 고안된 안전하고 효과적인 기구	✓	✗
당신과 같은 여성들을 돕고 지지하는 커뮤니티	✓	✗
운동 중간중간 심박수 체크로 운동 강도 자가 진단	✓	✗
전국 클럽 주 1회 자유이용 ¹⁾	✓	✗
커브스 회원 커뮤니티에서 다양한 건강정보 및 운동효과 공유, 이벤트 참여(cafe.naver.com/curves)	✓	✗
커브스 모바일 앱의 다양한 기능으로 스마트한 건강관리	✓	✗
그 외 건강·레저 등 풍성한 회원혜택	✓	✗

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

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**



전국 커브스 주회 자유이용

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



글로벌 커브스 자유이용

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



커브스 건강관리 스마트앱

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



건강검진 최대 60% 할인

커브스 회원만을 위해 제휴된 **의료복지물 <병원가자>에서** 다양한 검진을
우대가로 이용해보세요.



모두투어 여행상품 5% 상시 할인

커브스 회원님의 건강 라이프를 위해 **모두투어의 전 여행상품을 특별 할인**가로
이용할 수 있습니다.

CONTENTS

CURVES MAGAZINE VOL.35

- 08p **Cover story**
석계클럽 김단비 회원
'왕관이 되어 돌아온 내 삶의 터닝 포인트'
- 14p **Curves story**
커브스 앱 II 주요 기능 소개
- 16p **Special Member**
커브스 워크아웃 1,000회 이상
살아있는 전설을 만나다
- 20p **Best Member**
커브스 퀸/히어로/홍보대사/매니아
- 28p **Club interview I**
커브스 라이징스타 월곡클럽
- 30p **Club interview II**
커브스 점프업클럽 풍호클럽
- 32p **Club interview III**
커브스 베스트클럽 상동클럽
- 41p **Nutrition I**
커브스 프로틴 FAQ
- 43p **Nutrition II**
커브스 슬림원 FAQ
- 56p **Travel**
여름날의 달콤한 꿈
노쿠 몰디브 리조트
- 60p **Trend**
트렌드를 반영하는 헤어샵
- 72p **Advertorial**
커브스 스텝 창업 우수사례 삼문클럽



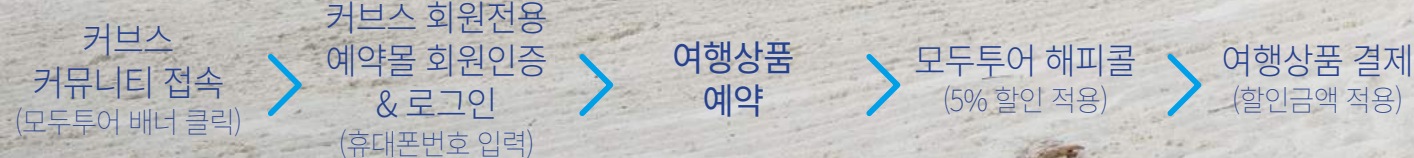
커브스 회원이라면 슈퍼 울트라 그레이

모두투어 전 여행상품 상시 5% 할인

이벤트 기간 ~ 2019년 12월 31일



커브스 클럽에 등록된 **휴대폰 번호 입력 필수!**



여행상품 예약 후 예약확인 해피콜 시 5% 할인된 금액으로 결제가 이루어집니다.

COMPLETE CREATIVE
SINCE 1981
**PARK JUN
BEAUTYLAB**

2001아울렛천호점 02-475-2995 광주경안점 031-763-3387 광교아이파크몰점 031-214-1091 구로디지털역점 02-6969-7979 구미송정원곡점 054-604-0505 구미원점 054-442-0505 구일점 02-837-7776 김해내외점 055-327-6599 김해삼계점 055-313-6598 김해어방점 055-325-1170 김해올하점 055-322-6598 김해장유점 055-314-6598 답십리점 02-966-1966 대전가오점 042-286-7800 대전관저점 042-546-2929 대전노은점 042-477-5154 대전도안점 042-826-5156 대전둔산타입빌드점 042-483-1109 대전테크노점 042-933-3407 대전한남대점 042-635-4149 대치점 02-3453-6260 독성유원지점 02-467-3332 롯데송파점 02-546-1255 마곡역점 02-2666-4566 문산당동점 031-954-0454 마포역점 02-878-0018 명동점 02-319-1415 범계점 031-383-8877 병배점 02-523-3594 부산개금점 051-895-1165 부산경성대점 051-622-3363 부산피점점 051-294-1173 부산남천점 051-611-6323 부산대2호점 051-512-4232 부산대신점 051-254-6323 부산대연점 051-628-3479 부산대점 051-515-4233 부산동래메가마트점 051-553-0199 부산미남점 051-505-1008 부산동래사직점 051-507-8052 부산동래점 051-555-1716 부산서면1호점 051-807-1009 부산서면 철음의거리점 051-807-1170 부산양정점 051-866-7600 부산장전점 051-583-6511 부산하단점 051-294-1171 서당점 02-584-3591 산본점 031-397-7674 성곡관대점 02-765-3352 서울대입구역점 02-888-2004 서초애비뉴점 02-523-5238 서초점 044-868-3341 수원왕포점 031-205-3636 수원점 02-900-6005 시흥점 02-805-2558 신길롯데점 031-284-2551 신동점 02-6348-2571 신대방삼거리점 02-623-8005 신도림테크노마트점 02-2111-1010 신림점 02-882-2028 신반포역점 02-592-6886 아산티마날점 041-541-5454 영등포뷰티센터점 02-2635-1596 영등포역점 02-2634-3004 우정산역점 02-6014-8977 울산산점 052-910-6616 원주하니로클럽점 033-742-8484 원주중앙점 033-735-8488 원주혁신점 033-742-8488 이화여대점 02-393-0606 인천논현점 032-425-4577 인천직전점 032-555-9193 일산동점 031-903-5142 장안점 02-2212-7888 종각역점 02-723-1004 준연안타 고덕점 02-441-9950 창원경남대점 055-222-0700 창원내서상점점 055-231-8215 창원신세계점 055-223-4757 흥신대1호점 02-534-3591 흥신대2호점 02-532-3591 충주점 043-845-8680 천안신세계점 041-555-5453 천안신불당점 041-585-8548 예크자점 천호점 02-2225-7910 해운대마린시티점 051-747-4155 호평점 031-594-3723 발릉점 055-252-6598

해외 미국(Assi Plaza점) 847-966-1777 미국(illinois 1호점) 847-759-1717 미국(illinois 2호점) 630-637-1717 미국(illinois 3호점) 847-465-1717 미국(Newyork) 203-624-5544 미국달라스(Dallas) 미국산호세(San Jose) 408-489-1148 미국샌디에고점(Sandiego) 858-560-1212/1616 미국애틀랜타점(Atlanta) 770-476-0500 미국앨버커키점(LA) 213-358-0000 캐나다밴쿠버(Vancouver) 604-451-1236 필리핀마카티1호점(Makati) 001-63-2-819-3001~3 필리핀알라방2호점(Alabang) 011-63-2-511-8148

커브스 석계클럽
김단비 회원 (27)
운동기간 47개월

에디터 김소영

패션 에디터 류예지

사진 타라스튜디오 윤지섭

헤어 박준뷰티랩 청담본점 민

메이크업 박준뷰티랩 청담본점 엄혜홍

드레스 브라이드벨라

박준뷰티랩

아름다움(Beauty)와 연구소(Lab:Laboratory)의
합성어로 아름다움을 연구하는 사람들이 있는 곳을
의미한다. 1981년 최초로 프랜차이즈를 설립, 고객의
아름다움은 새로운 스타일과 트렌디한 라이프스타일
속에서 이루어진다는 것을 실천하고 있다.

문의 02-511-1414 / 서울 강남구 삼성로 725

타라스튜디오

마거릿 미첼의 소설 <바람과 함께 사라지다>의 배경이
된 타라농장에서 모티브를 얻어 탄생한 타라스튜디오는
전체적으로 밝고, 화사한 분위기에 중점을 두어 정적인
이미지와 자연스러운 연출, 밝고 사랑스러운 이미지
등을 연출한다.

문의 02-546-4594 / 서울 강남구 삼성동 33-3

브라이드벨라

깔끔하면서도 우아한 드레스로 아름다운 신부의 모습을
만들어주는 브라이드벨라는 많은 매니아들 사이에서
만족과 인기를 얻고 있는 대표적인 드레스샵이다.

문의 02-546-0391 / 서울 강남구 학동로55길 26

매거진 35호 표지모델 석계클럽 김단비 회원 왕관이 되어 돌아온 내 삶의 터닝포인트

단순하고 무료한 일상을 바꾸고자 과감히 도전한 그녀는 결국 빛나는 왕관을 쓰는 결실을 맛보았다.
삶의 진정한 아름다움을 아는 그녀를 우리는 'Ms. Curves' 라 부르고 싶다.

에디터 김소영

The Birth of Ms. Curves Waiting for Ms. Curves

Q 2018년 미스 강원 진 수상 이력을 보고 정말 놀랐어요.
도전게기가 있다면요?

이게 제가 커브스를 등록하게 된 계기와 연관이 있어요. 학교를 일찍
졸업하고 직장을 다니면서 일상이 집과 직장의 단순한 반복이었어요.
어느 날 회사 화장실에서 거울을 봤는데 제가 알던 제 모습이 아닌
거예요. 운동도 아예 하지 않을 때라 나에게 무언가 터닝 포인트가
필요하단 생각을 했고, 프리랜서 모델 경험을 다시 살려보자는
의지가 미인대회 도전까지 오게 됐어요. 운동의 필요성을 느껴
커브스를 등록한 것도 같은 시기고요.

Q 2017, 2018 미스 강원 선발대회 두 번의 도전이 있었는데
커브스의 역할이 컸다고 들었습니다.

처음 대회를 준비할 때는 노하우가 없다 보니 무작정 살을 빼서
나가야 한다는 생각이 들었어요. 2017년에는 대회를 한두 달 앞두고
운동 일시정지를 한 채 거의 굶다시피 살을 뺐죠. 그러니 피부도
뒤집어지고, 몸까지 아팠어요. 그래서 다음 해인 2018년에는 운동을
진짜 열심히 하면서 식이조절도 병행하니깐 몸이 아프지 않은
다이어트가 가능했어요. 그 당시 '다리가 마르기만 한 게 아니라
탄탄하다, 몸이 예쁘다'란 얘기를 정말 많이 들었어요. 그때 비로소
좋은 결과도 얻었고, 같은 대회에서 우정상을 수상한 친구도 나중에
커브스를 등록했어요.

Q 무작정 굶는 다이어트와 운동 중심의 다이어트의 차이, 회원님의
경험 위주로 자세히 설명해주신다면?

사실 저는 다이어트 한약, 주사 등 시도해보지 않은 게 없어요. 운동과
식이조절 딱 한 가지만 빼고요. 가장 좋은 방법인데 그것만
안해봤더라고요. 너무 심한 운동도 몸에 무리가 오지만, 커브스에서
딱 30분 운동하면서 식단 조절을 하니깐 약이나 주사를 통한
다이어트처럼 부작용도 없고 건강까지 챙길 수 있어 제게
딱이었어요.

Q 2019년 첫 커브스 매거진의 얼굴이 되셨네요, 축하드립니다!

예전에 비해서 쟁쟁한 회원분들께서 많이 지원하셔서 마음을 비우고
있었는데 저를 뽑아주셔서 일단 너무 감사드리고, 2019년을 여는
의미의 표지모델이 되어 기분이 더욱 색다른 것 같아요.

Q 매거진 표지모델 선정 소식을 접한 후 클럽과 회원님의 반응이
궁금하네요.

당일 아침에 연락을 받고, 점주님이 저보다 더 좋아하셨어요. 저는
'표지모델이 안 되면 어쩔 수 없지'라는 마음이 내심 있었는데,
점주님과 매니저님이 무조건 될 거라고 응원을 많이 해주셨거든요.
그게 아마 시너지가 되지 않았나 하는 생각이 듭니다.

Q 오늘 메이크오버와 촬영은 어떤 점을 염두에 두고 준비하셨나요?

메이크오버 경험은 많아서, 아무래도 좋은 결과물을 위해 촬영에
신경을 많이 썼던 것 같아요. 촬영 경험은 있어도 표지 촬영은
처음이거든요. 그래서 표정에 신경이 가장 많이 쓰였던 것 같아요.

Q 촬영 중 가장 기억에 남는 순간이 있다면?

우선 좋은 분위기 속에서 드레스나 다른 아이템도 함께 챙겨주시는
등 촬영 도와주셔서 감사드리고, 촬영 내내 놀라워하시던 커브스
본사 직원분들의 감탄과 표정이 기억에 많이 남네요.

The Message from Ms. Curves

Q 학창시절부터 지금까지 프리랜서 모델 활동 중이시라고요.
그런 일상에서 커브스란 어떤 의미인가요?

몸매관리를 위해 일반 헬스장에 다니면 아무래도 개인 PT가 필요한데 비용이 비싸잖아요. 그리고 트레이너도 대부분 남자에 기구 자체도 무겁고요. 그런 면에서 커브스는 짧은 시간 효율적으로 운동할 수 있어서 좋아요. 게다가 '접근성'까지 좋아요. 학교, 회사, 모델 활동까지 하면서 쉽게 방문해 운동할 수 있다는 점에서 커브스와 잘 맞아요.

Q 회원님의 오늘도 궁금한데요, 지금은 어떤 건강 목표를 가지고 운동하고 계신가요?

제가 또래보다 콜레스테롤 수치가 높아요. 술, 담배도 안 하고 고기를 즐기는 편도 아닌데 선천적으로 그래요. 의사 선생님께서 콜레스테롤 수치 낮추는 방법은 거의 운동이 유일하다고 하셔서 지금은 콜레스테롤 수치를 낮추자는 목표로 운동을 열심히 하고 있습니다.

Q 탄탄한 몸매를 꿈꾸는 전국 커브스 회원님들께 조언 한 말씀 해주신다면?

많은 분들이 다이어트에 실패하는 이유 중 하나가 목표가 없거나 막연하게 세웠기 때문일 거예요. 명확한 목표를 세워서 운동하셨으면 좋겠어요. 제 경험에 비추어 말씀드리자면, 미시즈 대회나 한복 대회 출전을 목표로 삼아보시는 것도 좋을 것 같아요. 새로운 동기부여에 건강까지 덤으로 얻을 수 있으니까요. 그리고 커브스에서 꾸준히 운동하시는 중, 장년층 회원님들 중에 탄탄하고 예쁜 몸매 가지신 분들도 많았어요.

Q 마지막으로 운동하고 계신 석계클럽에도 한 마디 전해주세요.

항상 엄마와 함께 편한 차림으로 운동하는데 매거진 사진으로 저를 보시면 많이들 놀라실 것 같은데요, 석계클럽은 일단 분위기가 너무 좋고 점주님도 새로 오신 데다 저까지 클럽을 대표해 매거진 표지모델이 되었으니 분위기가 한층 리프레쉬 될 것 같아요. 표지모델이 되기까지 응원해주신 모든 분들께 다시 한번 감사드립니다.



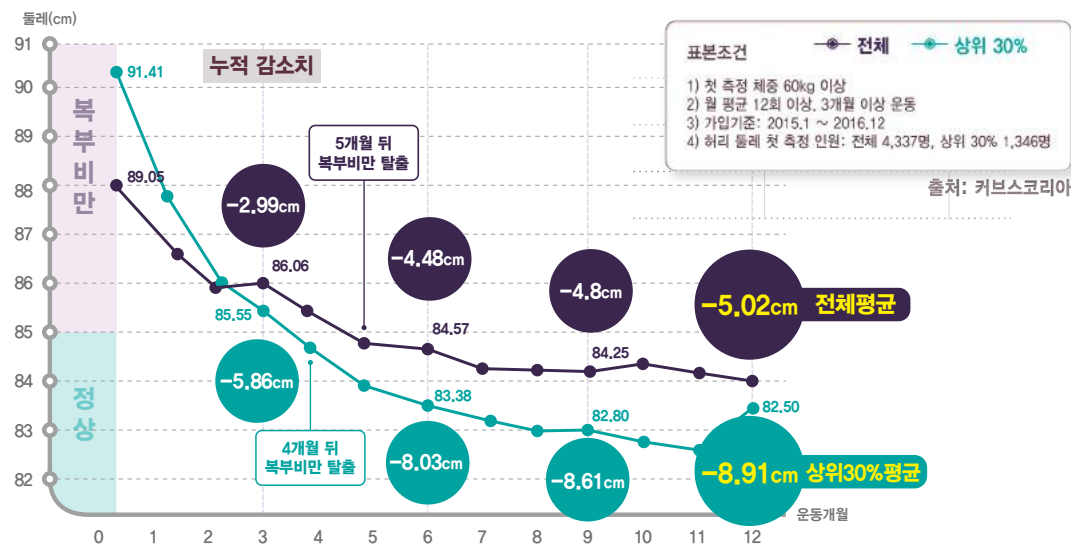
근력운동, 언제나 선택이 아닌 필수

누구에게나, 언제나 근력운동은 건강을 위한 필수요소다. 커브스를 통해 근력운동의 놀라운 효과를 직접 느껴온 내게 다른 사람이 근력운동의 필요성에 대해 물어본다면 과연 얼마나 자세하게 설명할 수 있을까?

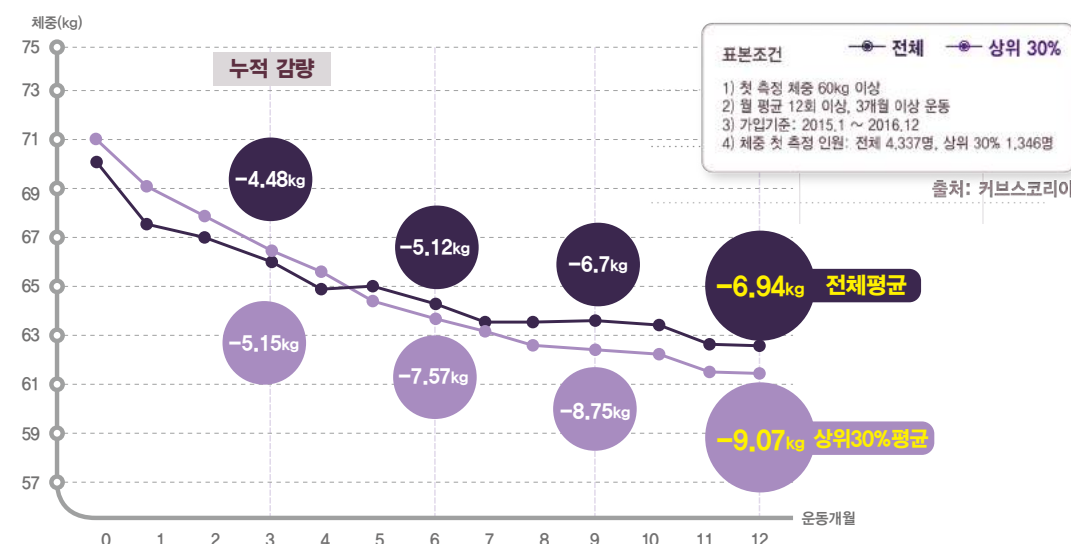
에디터 김소영

통계로 보는 커브스 운동효과

※ 체중 60kg 이상 월평균 12회 이상 운동한 커브스 회원들의 1년간 허리둘레 감소 추이



※ 체중 60kg 이상 월평균 12회 이상 운동한 커브스 회원들의 1년간 체중 감량 추이



근력운동이 만드는 10가지 신체 변화

1. 체중 조절

30세가 되면 매년 근육량을 잃어가는 여성! 근육량이 증가하면 지방 연소율이 향상되어 비만을 예방하고 다양한 질병의 위험을 줄일 수 있다.

2. 혈압 수치 개선

고혈압은 대개 과체중, 노화, 잘못된 식습관 등의 증상과 함께 오며 특별한 증상이 없어도 동맥경화나 심장 마비 등으로 이어질 수 있어 관리가 필요하다. 연구결과에 따르면 근력운동은 콜레스테롤과 혈압 수치를 개선하는 데 도움을 준다.

3. 당뇨 예방

건강보험심사평가원에 따르면 국내 당뇨병 진료 환자는 2010년 217만명에서 2014년 258만명으로 19% 증가했다. 근력운동과 유산소운동을 병행하며 건강한 생활습관을 유지하면 2형 당뇨병 예방과 회복에 도움을 받을 수 있다.

4. 골다공증 예방

골다공증은 나이가 들면서 에스트로겐 수치가 감소해 50세 이상의 여성에게 더욱 흔하게 발생한다. 근력운동과 유산소운동으로 30세 이전에 견고한 골 강도를 형성하면 골다공증을 예방할 수 있다.

5. 암 예방

여성이라면 누구나 유방암, 자궁경부암, 대장암 등 여러 종류의 암에 걸릴 위험이 있다. 실제로 3명 중 1명의 여성이 평생 중 암에 걸린다는 놀라운 통계 결과가 있었다. 체중 조절, 건강한 식단, 근력운동과 유산소운동 같은 정기적인 신체 활동이 3가지를 기억하면 암 예방에 도움을 받을 수 있다.



6. 정신 건강

운동 중 뇌에서 방출되는 화학 물질 엔도르핀은 집중력을 높이고 새로운 뇌세포의 성장을 자극하며 노화나 감소를 예방하도록 도움을 준다. 꾸준한 운동으로 일주일에 몇 번 심박수를 늘리면 면역 체계가 강화되고 스트레스의 영향도 줄일 수 있다.

7. 수면의 질 개선

잠이 부족하면 우리 몸에 충만한 느낌을 주는 '렙틴'이라는 호르몬을 적게 만들고 배를 고프게 하는 '그렐린'은 더욱 많이 만들어진다. 규칙적인 운동은 뇌의 세로토닌 형성을 자극해 수면의 질을 향상시킨다.

8. 면역체계 강화

근력운동은 면역체계의 기능을 향상시키는 성장 호르몬을 촉진시키는 데 도움을 주고, 운동 중과 운동 직후 체온을 상승시켜 박테리아가 자랄 수 없도록 한다. 온도 상승은 몸이 감염과 효과적으로 싸울 수 있도록 도와준다.

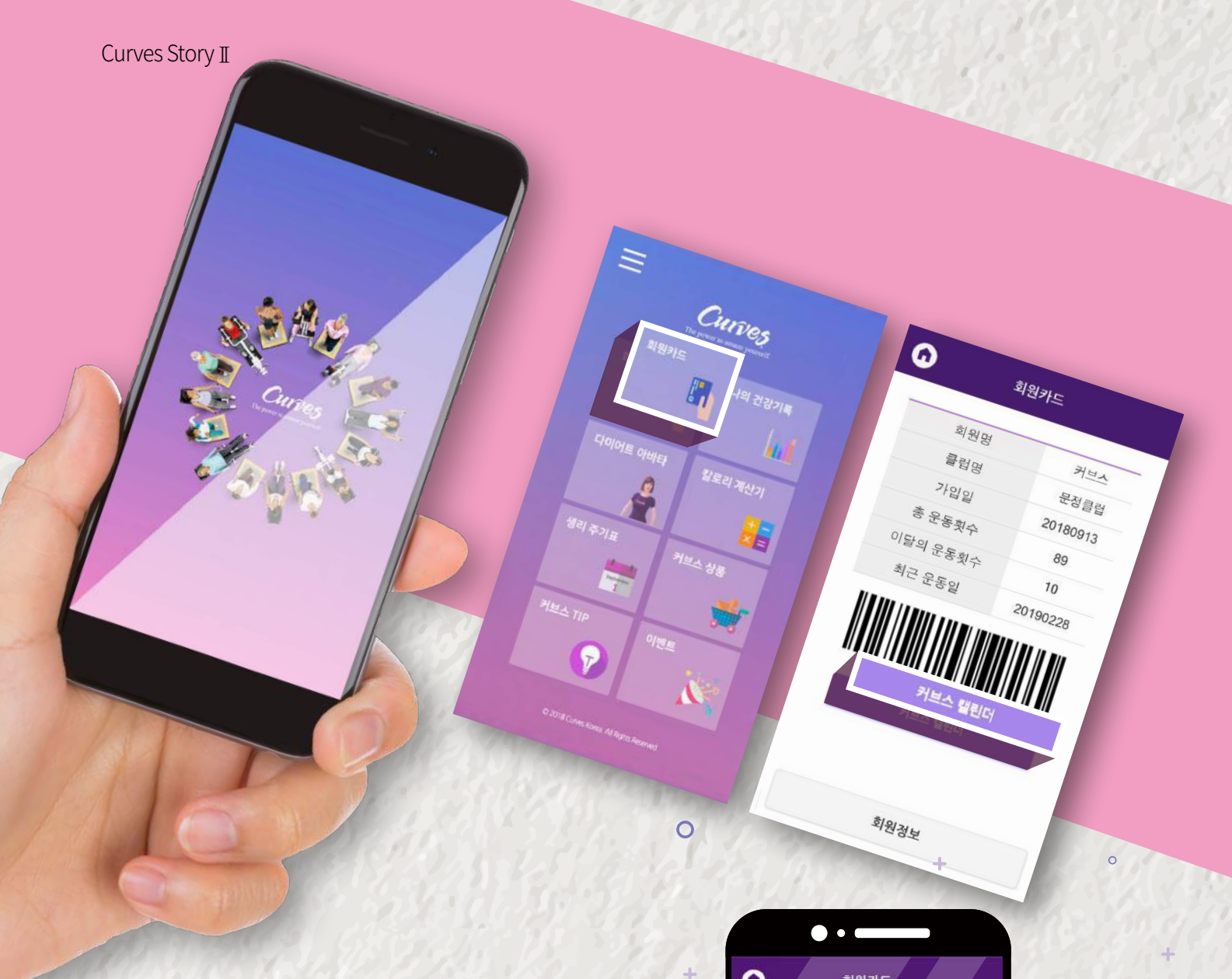
9. 혈액순환 조절

근력운동으로 반복되는 근육 수축과 이완은 혈액순환 조절에 도움을 주고, 혈액순환이 개선되면 신진대사를 가속하고 피부와 체모를 개선하는 데 도움이 된다. 혈액순환이 빈약하면 앞서 언급한 심장마비와 당뇨병, 암, 고혈압 등 부정적인 결과를 초래할 수 있다.

10. 통증 예방

건강보험공단에 따르면 한국은 지난 2010년 이미 만성 통증 환자 220만명을 넘어섰다. 꾸준한 근력운동은 튼튼한 근육을 만들어 관절의 피로를 낮추는 데 도움을 주고, 어깨나 무릎 통증, 요통을 예방하거나 개선해준다.





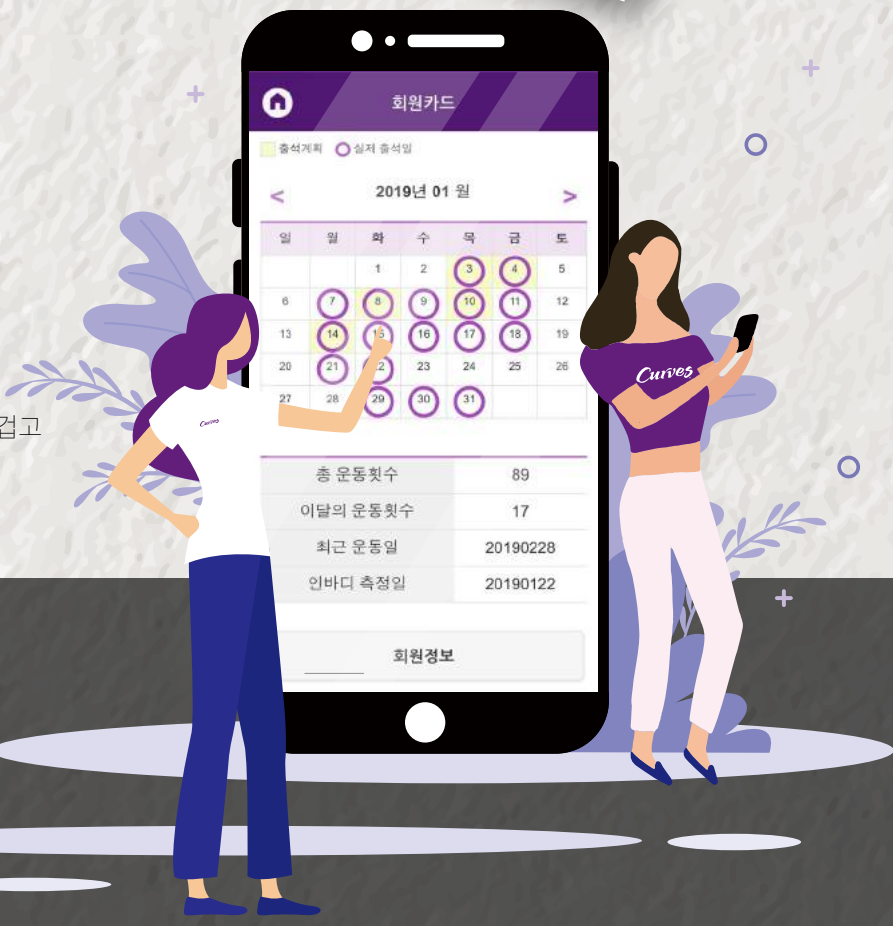
커브스 앱 II 주요 기능 소개

새롭게 돌아온 커브스 앱 II! 워크아웃과 일상을 더욱 즐겁고 편리하게 만들어주는 주요 기능들.

에디터 이현주

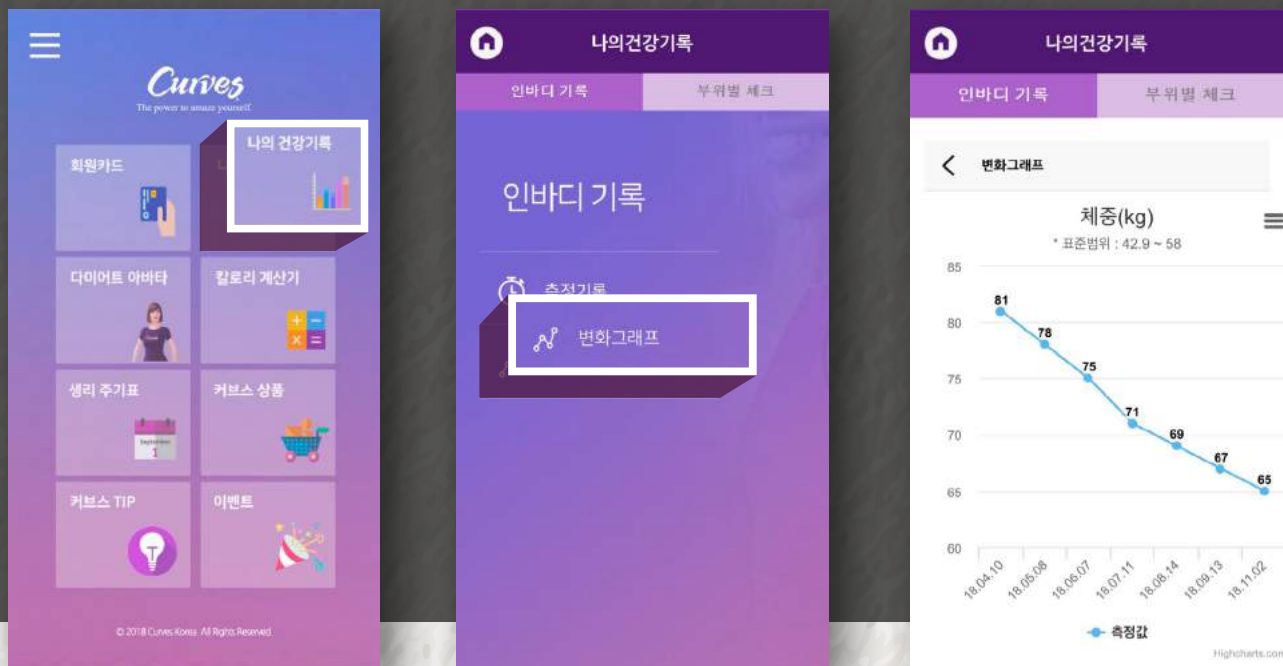
커브스 캘린더

새로워진 커브스앱에서는 나의 커브스 운동을 계획하고 확인할 수 있습니다. ■ 버튼으로 출석하고자 하는 날을 설정하고, 실제 출석한 날에는 ●로 표시되어 나의 월별 운동 일수를 한 눈에 확인할 수 있습니다.



나의 건강 기록

기존 막대 그래프형으로 보여졌던 나의 건강기록 그래프가 꺾은 선 그래프로 바뀌었습니다. 또한 소수점 뒷자리까지 표기하여 나의 신체 변화를 쉽고 자세하게 알아 볼 수 있게 되었습니다.

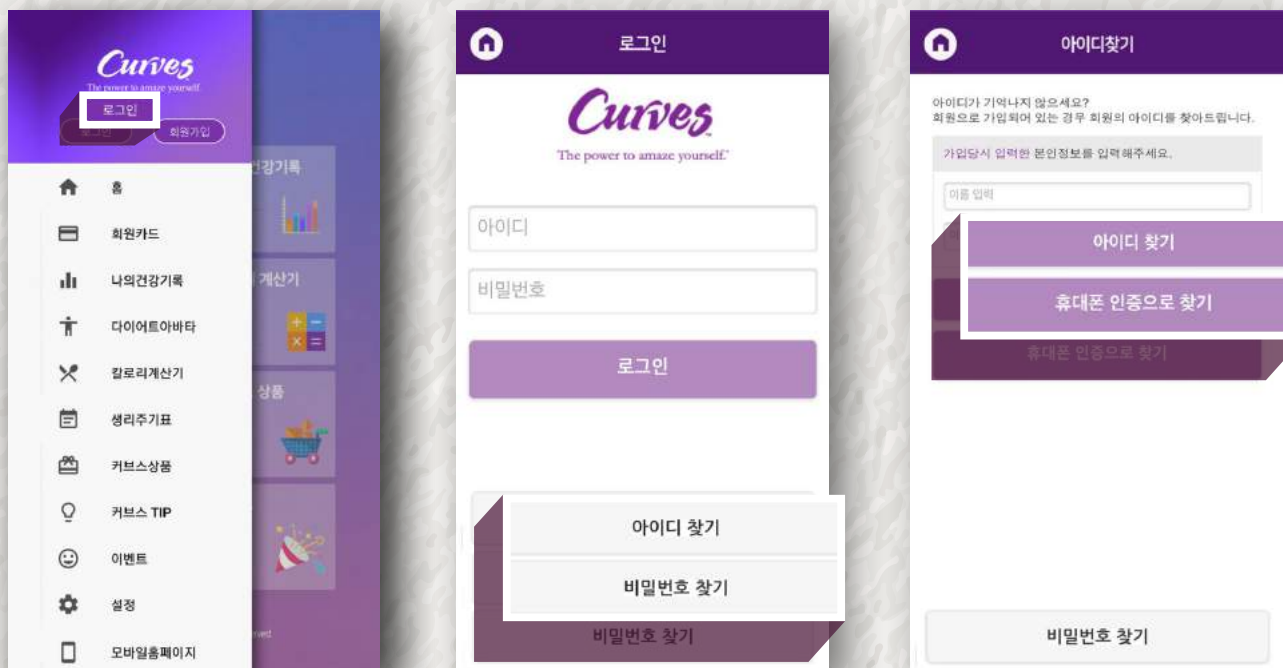


아이디/비밀번호찾기

기존 이메일 주소로만 가능했던 아이디/비밀번호찾기 기능에 휴대폰 인증으로 찾기가 추가되었습니다. 아이디 또는 비밀번호가 생각이 나지 않는다면 휴대폰 인증으로 간편하게 찾아주세요!



커브스 검색하고,
커브스 앱을
설치하세요!



커브스 워크아웃 1,000회 이상

살아있는 전설을 만나다

워크아웃 1,000회를 넘을 만큼 커브스와의 깊고 진한 인연을 이어가고 있는 회원들이야말로 ‘살아있는 전설’이 아닐까? 지난 2월, 전설 같은 회원들에게 감사 인사를 드리고 그녀들만의 스토리를 직접 들으러 서울부터 부산까지 발걸음을 서둘렀다.

에디터 김소영 사진 김소영



서울 커브스 목동클럽 정경혜 회원
전국 1위의 비결은 역시 ‘꾸준함’

당시 운동횟수 1,000회 이상 회원들을 차례대로 보다 놀라움을 감출 수 없었던 것은 바로 정경혜 회원 때문이다. 2년 전 늦봄, 매거진 30호를 준비하면서 전국 최다 출석 회원 인터뷰에서 만났던 정경혜 회원은 아직도 당시 운동횟수 2,721회로 전국 1위의 자리를 당당하게 지키고 있었다. 좋은 기회로 익숙한 이름을 다시 보게 된 그 반가움은 마치 어제 일처럼 선명하다. 올라가기보다 지키는 게 더 어렵다는 ‘1위’의 자리. 그녀는 그 비결을 너무나 간단하게 설명한다. “우리가 매일 식사하듯 운동하면 건강할 수 있으니까요”. 정경혜 회원은 커브스와 함께하는 일상 속에서 피곤은 덜고 활력을 더하는 삶을 ‘풍요로워졌다’고 표현했다. 매일의 식사처럼, 습관처럼 커브스가 있는 삶 속에서 풍요를 누리는 회원들이 더욱 많아지기를 바라본다.



경기 커브스 미금클럽 김숙자 회원
“긍정의 힘으로 삽니다”

운동횟수 2,621회 기록의 김숙자 회원을 만나기 위해 미금클럽을 찾았을 때, 그녀가 보여준 환한 웃음은 커브스로 이룬 삶의 변화만큼 커다랗게 다가왔다. 김숙자 회원은 ‘쇼그렌 증후군’이라는 일종의 자가면역질환을 갖고 있었다. 완치가 어려운 질환이지만, 꾸준한 커브스 운동을 통해 지금은 염증이 많이 사라져 나를 건강한 삶을 살고 있다는 김숙자 회원을 누가 응원하지 않을 수 있을까. 김숙자 회원은 커브스를 통해 얻은 것은 질병 회복뿐만이 아니라고 말한다. 운동으로 삶에 활력이 생기기 마음에 기쁨이 넘치고, 이제는 긍정의 힘으로 살아간다고. “커브스가 바로 긍정이예요”, 그녀의 힘 있는 한마디에 추운 2월이었지만 마음이 사르르 녹았다.





충청 커브스 쌍용클럽 김향순 회원 하루 30분의 '소확행'

곧 운동횟수 1,500회를 바라보는 김향순 회원이 커브스를 처음 만난 건 9년 전 봄. 그때까지만 해도 '여성전용 피트니스 클럽'이라는 개념이 생소했다. 게다가 운동 시간이 하루 30분이라니, 과연 얼마나 효과가 있을지 반신반의하며 시작한 김향순 회원이 어느덧 운동횟수 1,500회 가까이 올 수 있었던 건 무엇보다도 확실한 운동효과와 달라지는 자신의 모습 덕분이었을 것이다. 육아 중 여가시간을 틈틈이 활용하기 위해 시작한 강사 일은 그녀의 허리에 무리를

주었고, 결국 하지정맥류 수술까지 받게 했다. 비로소 근력운동의 필요성을 느끼며 시작한 커브스가 이제는 하루 중 제일 중요한 일과가 되었다고. 덕분에 김향순 회원과 비슷한 연령대의 여성들이 겪는 갱년기도 무리 없이 잘 보내고 있다는 훈훈한 소식까지 들을 수 있었다. 하루 30분 투자로 자신의 생활을 바꾸어준 커브스야말로 자신의 '소확행'이라 말하는 그녀. 어제보다 나은 오늘, 오늘보다 좋은 내일을 위해 매일 노력하겠다는 그녀의 약속이 영원하기를.



경상 커브스 좌동클럽 강정희 회원 “운동을 선택하는 것부터 신중해야 합니다”

운동횟수 2,713회의 강정희 회원은 커브스가 이번 기회를 통해 가장 먼저 만난 회원이다. 첫만남답게 약간의 긴장감을 안고 들어선 좌동클럽에서 아주 뜻밖의 선물을 받았다. 강정희 회원을 비롯한 좌동클럽 회원들이 일일이 작성한 감사의 손편지. 생각지도 못한 감동이었다. 등근 서킷 안에서 회원들의 박수를 받으며 서로 선물을 주고받으니 처음 뵈는 회원들이 오래전부터 알고 지낸 사이처럼 가깝게 느껴져 감사했다. 강정희 회원은 젊었을 때도 운동을 사랑하는 사람이었다. 다만 지나치게 과격한 운동을 오래 했다는 점이 문제였지만, 다행히 커브스로 무리가 온 무릎 관절을 회복할 수 있었다. 주위에서도 탄탄하고 건강미 넘친다는 칭찬을 듣는다는 강정희 회원의 자랑이 마치 내 것처럼 기뻐다. 좋아하는 운동만 고집하다 '운동을 선택하는 것부터 신중해야 한다'는 사실을 배웠다는 강정희 회원의 조언을 전하고 싶다. 커브스를 '몸에 좋은 보약'에 빗대는 그녀의 찬사에 다시 한번 감사의 뜻을 보낸다.

Thanks to 운동횟수 1,000회 이상 달성한 모든 회원님들께!

운동과 건강의 중요함을 누구보다 잘 알고, 커브스에서 오랜 시간 그 실천을 하고 계신 회원님이야말로 커브스의 진정한 VIP이며 '뒹고 싶은 전설'입니다. 모든 회원님들이 하루 30분씩 같은 운동을 하지만 그 효과는 각자의 일상에서 다른 모양으로 꽃을 피우기에 회원님들의 삶이 더욱 아름답고, 그 이야기를 전할 수 있는 것도 영광입니다. 앞으로도 더욱 다양한 기회를 통해 더 많은 회원님들을 만나 뵈 수 있기를 기대하겠습니다. 감사합니다.

최대 체중 감량! Before & After의 여왕 커브스 퀸



누구나 할 수 있습니다
도전해보세요!

무거클럽 김태영 회원 (23)
운동기간 6개월

운동효과 체중 -27.7kg
체지방률 -24.1%
사이즈 -88.9cm

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

여러 종류의 운동으로 다이어트를 시도해왔지만 항상 꾸준히 하는 것이 없었습니다. '마지막으로 한 번 더 해보자'는 생각으로 헬스장을 찾던 중 지인에게 커브스에 대한 얘기를 들었고, 무료체험을 해본 후 커브스를 다니게 되었습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

예전에는 계단을 조금만 올라가도 숨이 찼는데 지금은 체력이 많이 좋아져서 숨이 차는 일이 없어졌습니다. 그리고 친구들을 비롯한 주변 지인들이 체중 감량한 제 모습을 보고 놀라는 모습을 볼 때마다 기분이 좋아지고 스스로를 더욱 좋아하게 되었습니다.

Q 커브스 클럽의 장점은 무엇인가요?

운동을 하면서 자세가 흐트러질 때마다 선생님께서 운동 자세를

교정해주셔서 올바른 자세로 운동을 할 수 있습니다. 무엇보다도 여성전용이라는 점과 시간 제약을 받지 않고 언제든지 운동을 할 수 있는 게 커브스의 가장 큰 장점이라고 생각합니다.

Q Special Thanks to!

커브스 퀸이 되기까지 도움 주신 고마운 분께

먼저 운동을 지도해주신 무거클럽 선생님께 감사드립니다. 선생님의 지도가 없었다면 이번 다이어트를 성공하지 못했을 거예요. 그리고 이정미 회원님, 유미애 회원님, 손현정 회원님 정말 감사합니다. 회원님들 덕분에 매일 열심히 운동을 할 수 있었어요. 앞으로도 잘 부탁드립니다!

Q 커브스 퀸을 꿈꾸는 회원님들께 한 마디!

포기하지 않고 꾸준히 운동하겠다는 마음만 있으면 누구나 다 퀸이 될 수 있다고 생각해요. 커브스를 믿고 한번 도전해보세요!

자신의 노력으로 건강을 되찾은 위대한 영웅 커브스 히어로



더 늦기 전에 커브스와 함께
건강 챙기세요!

위례클럽 김경희 회원 (54)
운동기간 57개월

운동효과 오십견 증상 완화
허리 통증 완화

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

어깨와 허리가 아파서 어떤 운동을 할지 망설이던 찰나에 커브스를 다니고 있던 직장 동료가 지루하지 않고 재미있게 운동을 하고 있다며 권유하여 커브스 무료체험 후 바로 회원이 되었습니다. 직접 운동을 체험해보니 조금은 힘들 것 같았는데 점주님의 말씀처럼 여유를 가지고 차분히 운동했습니다. 6개월 이상 꾸준히 운동을 하고 나니 제게 딱 맞는 운동이라 생각했습니다. 주 3회만 다니면 된다는 점주님 말씀에도 5일 이상 나오는 열성적인 회원이 되었고, 조금해 하지 말고 건강을 위해, 체력에 맞게 꾸준히 운동하자는 마음으로 커브스를 다니고 있습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

늘 어깨 통증을 느끼고 있었는데 커브스 운동을 시작한 지 6개월 후에는 어깨 통증이 점차 사라지게 되었고, 잘 올라가지 않던 팔도 잘 올라가게 되었어요. 장시간 운전할 때마다 너무 아팠던 허리와 뒷목도 근력운동 후 통증이 완화되었습니다. 계단을 오르내리는 것도 이제는 부담없이 잘할 수 있습니다. 이제는 운동을 안 하면 이상할 정도로 커브스 매니아가 되었습니다.

Q 커브스 클럽의 장점은 무엇인가요?

다른 운동은 정해진 시간에 맞춰가야 하는 부담감이 있는데 커브스

는 언제든지 시간에 구애받지 않고 자유롭게 운동할 수 있다는 것이 가장 큰 장점인 것 같아요. 여성전용이라서 편하게 운동을 할 수 있어 더욱 좋습니다. 허리와 어깨가 좋지 않아 나에게 맞는 운동이 있을까 걱정했는데, 커브스 기구는 유압식이라 재할 운동 기구와 유사해서 나에게 맞는 강도로 운동을 조절할 수 있고, 아픈 부위가 있으면 트레이너가 맞춤 운동 지도를 해주니 크게 무리하지 않으면서 몸이 점점 좋아지는 것을 느꼈습니다.

Q 질병이 완화된 후 이루고 싶은 목표가 있다면?

앞으로도 꾸준히 커브스 운동을 하며 가족과 함께 하프마라톤 완주, 동유럽 장기여행에 도전해보는 것이 제 목표입니다. 어깨와 허리 통증으로 전에는 엄두도 못 내던 일들에 자신 있게 도전해보겠습니다. 이렇게 좋은 운동을 널리 알릴 수 있는 커브스 홍보대사에도 도전해보고 싶습니다!

Q 커브스 히어로로서 운동을 시작하려는 회원님들께 한 마디!

아프다고 운동을 소홀히 하면 건강해질 수 없어요. 더 늦기 전에 커브스와 함께 건강 챙기세요. 나이 불문하고 모든 여성분들에게 운동도 어렵지 않고, 근육량 증가와 체지방 감소를 한꺼번에 잡을 수 있는 커브스를 강력 추천합니다.

많은 사람들이 건강한 삶을 누리길 바라는 소망의 주인공 커브스 홍보대사



날씬하고 건강한
삶으로 100세까지

덕정클럽 임미진 회원 (41)
운동기간 44개월
친구추천 19명

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

4년 전 워킹맘으로 한창 바쁘게 일할 때, 많은 스트레스로 인해 갑상선 항진증 진단을 받았습니다. 휴식을 한 후 매일 우울한 날을 보내고 있을 때 신랑의 권유로 커브스 운동을 시작하게 되었습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

갑상선 수치를 정상으로 회복한 것이 가장 기뻐했습니다. 어떤 일도 일단 건강해야 할 수 있기에 건강을 회복한 것이 가장 큰 변화입니다. 그 외에도 힘들던 허리 통증도 완화되었고, 종아리 당김 증상도 많이 좋아졌습니다.

Q 커브스 클럽의 장점은 무엇인가요?

모든 사람들이 다 알다시피 30분 안에 근력, 유산소, 스트레칭까지 모두 할 수 있다는 게 장점입니다. 운동이라는 것이 일단 시작하기 참 어렵고, 너무 힘들거나 어려우면 금방 포기하게 되는데 커브스는

본인에 맞게 운동 강도 조절이 가능하고 어렵지 않아 즐거운 운동 습관을 들이기 아주 좋은 운동이라 생각합니다!

Q 많은 분에게 커브스를 추천해주신 이유는 무엇인가요?

저는 단순히 다이어트의 목적뿐 아니라 여러 가지 질병 회복의 경험을 해본 터라 운동은 내 건강을 위해 꾸준히 해야겠다 생각했습니다. 많은 사람들이 다이어트를 위해 운동합니다. 물론 체중 감량을 하면서 건강해지는 경우도 있지만, 단순히 다이어트의 목적이라면 굶는 등 몸을 더 망가트릴 수 있다고 생각했습니다. 운동의 목적은 다이어트보다 건강이 우선이라는 생각, 많은 사람들이 함께 건강한 삶을 누렸으면 하는 바람으로 커브스를 추천했습니다.

Q 커브스 홍보대사로서 운동을 시작하려는 회원님들께 한 마디!

요즘은 100세 시대입니다. 운동에는 나이가 상관없다고 하죠. 우리 모두 커브스에서 날씬하고 건강한 삶으로 100세까지 살시다!

시간이 증명하는 커브스에 대한 열정! 커브스 매니아



어떤 효과가
나타날지 기대하세요!

양덕클럽 남혜경 회원 (39)
운동기간 69개월
운동횟수 1,509회

Q 커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

2013년 2월 초부터 커브스 클럽을 다니게 되었어요. 전에도 복싱 다이어트를 해보거나 헬스장도 전전했지만 정확한 기구 사용법이나 설명이 없어 러닝머신 외 할 수 있는 운동이 없었고 결국 쉽게 포기했습니다. 우연히 알게 된 커브스에서 다양한 운동기구를 통해 하루 30분만 바짝 운동하면 전신 근육을 사용하면서 쉽게 운동할 수 있음을 경험하게 되었습니다. 커브스는 근력운동을 꾸준히 일상생활화하는 데 부족함이 없었어요. 이제 운동으로 변한 나의 일상이 자랑스롭습니다.

Q 커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

처음엔 뱃살이 많이 나와 일상생활의 움직임이 둔하고 게을렀어요. 운동과 함께 프로틴도 복용하니 뱃살이 조금씩 정리된다는 느낌을 받았고, 체성분 재측정을 통해 운동 성과를 눈으로 확인하게 되어 신기했습니다. '꾸준히 운동하면서 건강하게 살을 빼자'는 목표를 이룬 성취감과 더불어 자존감까지 높아졌습니다.

Q 1,000회 이상 꾸준히 커브스를 다닐 수 있었던 비결은 무엇인가요?

전 '매일이 습관이 된다'는 것을 알고 있었기에 '건강하게 살 빼자'는 목표가 매달 조금씩 확인이 되니 커브스가 일상생활이 되었습니다. 커브스에 가면 신나는 음악과 함께 운동하는 회원들을 볼 수 있는 기쁨도 있습니다.

Q Special Thanks to! 커브스 매니아가 되기까지 도움 주신 고마운 분께

우선 옆에서 항상 응원해주는 남자친구에게 고맙습니다. 물질적, 정신적으로 믿고 응원해주니 안심하고 운동할 수 있었습니다. 체중 감량에 같이 기뻐해주고 계속할 수 있다고 응원해주어 고맙습니다. 양덕클럽 코치님께도 너무 고마워하고 있어요. 제 변화에 같이 기뻐해주고 일상생활이나 식습관 등을 늘 조언해주십니다.

Q 커브스 매니아로서 운동을 시작하려는 회원님들께 한 마디!

어떤 것이든 어려움은 있어요. 하루 30분이면 준비하고 닥쳐오는 어려움들을 이길 수 있어요. 작은 변화가 나에게 어떤 파급 효과 나타날지 기대하면서 꾸준히 운동하세요.

운동하는 여자의 필수품
손목 위의 인바디
인바디밴드

- 체지방, 근육량 확인이 가능한 인바디검사
- 걸음수, 소모칼로리 확인
- 운동 효율 확인을 위한 심박수 측정
- 이지트레이닝으로 12가지 운동 측정 및 기록
- 간편한 시간 확인 날짜, 요일, 현재시간 표시
- 전화 및 문자 진동 알림



뱃살/군살과 굿바이 하려면 **체지방률을 잡아야 합니다.**
인바디밴드와 함께 다음 커브스 퀸의 주인공이 되세요.

InBodyBAND 2로 체지방률을 관리하세요. InBodyBAND 2는 인바디검사 뿐만 아니라, 심박수 측정, 이지트레이닝 등의 피트니스 기능을 탑재했습니다.

심박수 측정을 통해 커브스 30분 순환운동의 강도를 조절하세요.
최대심박수의 80% 일 때, 가장 높은 효율로 체지방을 태울 수 있습니다.

이지트레이닝 기능으로 커브스 밖에 있을 때도 틈틈이 순환운동 하세요.
인바디밴드2가 12가지 운동 측정 기능을 통해 나의 운동량을 기록해줍니다.



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 회원이라면
누구나 지원 가능합니다. (단, 히어로는 6개월 이상)

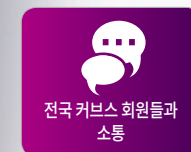
지원 방법

- ① 운동 중인 커브스 클럽에서 **베스트회원 지원서** 양식을 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!



커브스 베스트회원 명예의 전당

2018년 8월부터 2019년 1월까지 부문별 전국 1위 베스트회원들을 소개합니다!

6개월간의 커브스 퀸, 히어로, 홍보대사, 매니아 전국 1위로 선정된 베스트회원 분들께 감사드리며, 앞으로도 커브스의 이름을 빛내주실 미래의 베스트회원 여러분을 기다립니다.



8월 커브스 퀸

울량클럽 박미미 회원(33)
운동기간 4개월
운동효과 체중 -18.8kg
체지방률 -18.5%
사이즈 -67cm

“나의 하루, 가족의 하루가 달라졌어요”



9월 커브스 퀸

시청클럽 김이영 회원(29)
운동기간 5개월
운동효과 체중 -21.1kg
체지방률 -13.8%
사이즈 -57.4cm

“더 열심히 해서 이제는 유지어로 거듭나려고요”



10월 커브스 퀸

옥계클럽 김미애 회원(50)
운동기간 11개월
운동효과 체중 -24.2kg
체지방률 -19%
사이즈 -69.7cm

“몸이 건강해야 행복한 생활을 즐길 수 있습니다”



11월 커브스 퀸

천곡클럽 정은경 회원(26)
운동기간 5개월
운동효과 체중 -22.1kg
체지방률 -16.8%
사이즈 -57.4cm

“20대의 마지막 도전이라 생각했어요”



12월 커브스 퀸

까치산클럽 김유정 회원(36)
운동기간 6개월
운동효과 체중 -26.8kg
체지방률 -18.1%
사이즈 -75.5cm

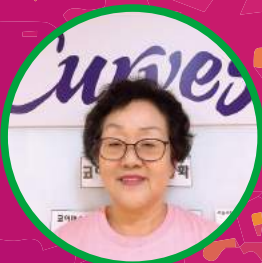
“모두 커브스 퀸이 되려는 마음가짐을 가져보세요”



8월 커브스 히어로

신곡클럽 전복순 회원(70)
운동기간 12개월
운동효과 척추 교정
다리 저림 완화

“단 6개월만의 변화”



9월 커브스 히어로

행당클럽 임성숙 회원(68)
운동기간 53개월
운동효과 오십견 완화
콜레스테롤 수치 정상화
무릎 통증 완화

“행당클럽의 해피 바이러스!”



11월 커브스 히어로

갈매클럽 김경숙 회원(42)
운동기간 9개월
운동효과 수술 후 건강 회복
생리통 완화
수면 무호흡증 완화

“운동이 주는 기쁨과 행복!”



12월 커브스 히어로

외도클럽 임지연 회원(28)
운동기간 27개월
운동효과 고관절 통증 완화
허리 통증 완화

“하루 30분 커브스 순환운동으로 건강해지세요”



1월 커브스 히어로

검단클럽 이명자 회원(51)
운동기간 12개월
운동효과 어깨 수술 후 건강 회복
폐암 수술 후 건강 회복

“모든 것이 긍정적으로 변했습니다”



10월 커브스 홍보대사

낙양클럽 장해순 회원(36)
운동기간 21개월
친구추천 6명

“커브스는 일석이조 아닌 일석오조!”



11월 커브스 홍보대사

호평클럽 박현경 회원(48)
운동기간 48개월
친구추천 13명

“살 빠졌다는 말보다 건강해졌다는 말을 많이 들어요”



12월 커브스 홍보대사

지행클럽 이승미 회원(26)
운동기간 17개월
친구추천 11명

“지금까지 성공한 다이어트는 커브스뿐”



1월 커브스 홍보대사

마들클럽 박희선 회원(43)
운동기간 12개월
친구추천 5명

“커브스와 함께 나를 위한 시간을 가져보세요”



8월 커브스 매니아

천곡클럽 서은희 회원(39)
운동기간 45개월
운동횟수 1,430회

“바뀐 자신을 발견하게 될 거예요”



9월 커브스 매니아

동백클럽 김정희 회원(44)
운동기간 62개월
운동횟수 1,352회

“나를 사랑한다면 자신의 몸을 보세요”



10월 커브스 매니아

잠실나루클럽 이명희 회원(69)
운동기간 82개월
운동횟수 1,419회

“커브스는 목표를 어부지리로 이루는 귀한 운동”



11월 커브스 매니아

호평클럽 김정림 회원(60)
운동기간 67개월
운동횟수 1,199회

“의사 선생님도 인정한 골다공증 수치 회복”



1월 커브스 매니아

쌍용클럽 김향순 회원(51)
운동기간 93개월
운동횟수 1,455회

“오늘 하루가 커브스 매니아로 가는 디딤돌”

지킬 건 지키고 더할 건 더한다 커브스 라이징스타 월곡클럽

가끔 신입 같지 않은 신입, 어딘가 모르게 관록이 넘쳐 보이는 사람 혹은 집단이 있다. 월곡클럽의 분위기도 비슷했다. 스태프의 경력을 살려 클럽을 오픈한 엄민영 점주, 그녀의 여유가 월곡클럽의 오늘을 설명해주었다.

에디터 김소영 사진 김소영

커브스 월곡클럽
점주 엄민영
오픈 2018.9.1



Q 작년 클럽 양수 후 라이징스타가 되셨네요, 정말 축하드립니다!

조금 얼떨떨하네요. 좋아하는 일을 즐기면서 계속한 것 뿐인데, 상까지 받게 되어 정말 영광스럽고 감사하게 생각합니다.

Q 커브스 창업을 결정하기까지 과정이 궁금한데요.

2015년에 커브스 월곡클럽에서 스태프로 일을 시작했어요. 이전

점주님께서 가끔 커브스 창업을 권유하셨지만 처음엔 엄두가 나질 않았습니다. 하지만 시간이 지나면서 자신감이 생겨 일이 어느 정도 손에 잡힐 즈음 다시 권유를 받게 되어 창업을 결정했습니다. 사실 결정하기까지 쉽지는 않았어요. 주위에 많은 조언을 구했고 확신이 생기니 창업이 생각보다 빠르게 진행이 되었죠.



Q 오픈 준비를 하며 가장 어려웠던 순간과 보람을 느꼈던 순간이 있다면요?

커브스 스태프 경력이 있어서 사실 오픈 준비는 하던 일의 연장이라 큰 부담이 없었습니다. 오히려 오픈하고 나서 회원님들께서 보실 때 점주와 환경이 바뀌었으니 적응하기까지 시간이 필요했어요. 회원님들과 시간을 가지면서 자연스러운 친밀감을 쌓아가야 한다는 점을 오픈 첫 달 동안 많이 느꼈습니다. 보람은 회원님들의 피드백에서 가장 많이 느낄 수 있어요. ‘선생님들이 운동을 잘 가르쳐 준다, 친절하다’ 또는 ‘시설이 쾌적하고 좋다는 얘기’ 등을 들을 때 많이 뿌듯합니다. 실제로 저희는 좋은 서비스를 제공해 드리기 위해 많은 부분 노력하고 있기 때문에 그 부분을 알아주시는 것이 정말 힘이 됩니다.

Q 오픈 6개월 차를 앞두고 있는 월곡클럽! 점주님의 손이 닿기 전후로 무엇이 가장 크게 바뀌었나요?

앞서 말씀 드렸듯이 저는 월곡클럽 초창기 멤버라 기존의 안정적인 분위기를 잘 유지해왔기 때문에 크게 달라진 점은 없어요. 다만 요즘 젊은 연령대 회원님들이 많이 늘어나면서 클럽 분위기가 많이 젊어졌어요. 새로운 회원님들도 저희를 많이 좋아해 주시고요. 기존 회원님들도 운동하시면서 내면적으로 젊고 건강해지는 느낌을 많이 받습니다.

Q 현재도 더욱 노력이 필요한 부분이 있다면요?

사람들을 가르치는 입장에서 언제나 꾸준한 자기개발, 배움을 멈추지 않아야 하는 것 같습니다. 월곡클럽 선생님들과 저도 배움을 굉장히 좋아하고 즐깁니다. 요즘은 잘못된 생활습관으로 몸과 삶이 망가지는 질환자분들이 많이 있잖아요. 꾸준한 공부와 준비로 많은 종류의



어려움을 겪고 계신 질환자 분들을 언제나 맞이하고 대응할 수 있도록 노력하겠습니다.

Q 월곡클럽 스태프, 회원님들과는 어떤 일상을 보내고 추억을 쌓아가고 계신지 궁금합니다.

요즘은 긴 설 연휴가 끝났고, 봄이 다가오면서 본격적으로 노출의 계절을 준비해야 하기 때문에 운동을 강도 있게 지도해드리고 있어요. 회원님들의 일상생활이나 식습관을 공유하면서 실천 가능한 운동 목표를 달성하게끔 도와드리고 있고요. 선생님들은 각자의 꿈과 계획이 있기 때문에 저는 커브스 업무가 선생님들의 꿈을 실현하는데 도움이 되기를 바라는 마음으로 지원하고 있습니다.

Q 점주님이 생각하시는

“이런 사람이라면 커브스 창업해도 좋다”

무슨 일든 자신이 좋아하는 일을 해야 성공할 수 있잖아요. 우선 본인이 커브스 운동을 신뢰하고 좋아해야 합니다. 저는 커브스 업무를 시작할 때 커브스가 정말 여성에게 적합한 운동이라는 확신이 있었어요. 두 번째로 이 일은 많은 사람들을 마주하는 일이기 때문에 항상 회원님들께 일관된 자세로 대하는 것이 굉장히 중요하죠. 자신의 일상, 건강, 마음가짐 전반에서 자신을 잘 돌보는 사람이어야 합니다. 세 번째는 자신이 드러나기보다 기꺼이 도움을 주는 것을 기뻐한다면 누구든 할 수 있습니다. 트레이너는 서킷의 꽃처럼 보이지만 결국 저희는 도움을 주는 역할이니까요.



Q 라이징스타 월곡클럽의 미래는 어떨까요?

저희는 일시적인 효과를 기대하거나 회원님들에게 강요하지 않습니다. 꾸준한 운동으로 자신을 확대하지 않는 건강한 관리를 통해 건강한 몸과 마인드를 갖추는 것을 최종 목표로 합니다. 시간은 다소 걸릴 수 있지만 그만큼 트레이너와 회원님들 서로의 신뢰가 필요하고, 그것에 부응하기 위하여 저희는 늘 준비하고 대기하고 있습니다. 몸과 마음이 건강한 회원님들이 넘쳐나는 것이 저희의 비전입니다.

Q 마지막으로 전하는 월곡클럽의 한 마디

라이징스타로 선정되어 앞으로 더 열심히 할 수 있는 원동력이 생긴 것 같아요. 항상 부족하지만 격려해주시고, 힘들고 어려운 일이 있을 때마다 힘과 의지가 되어주신 하나님께 모든 감사와 영광을 드립니다. 앞으로도 회원님들과 꾸준하고 한결같은 모습으로 함께하겠습니다.

버티는 자에게 봄바람은 불어온다

커브스 점프업클럽 풍호클럽

역경을 버티어낸 자들에게 느껴지는 단단함. 위기를 버티 기회로 바꾸고, 불어오는 봄바람을 즐기는 풍호클럽의 에너지를 바로 지금 느껴보자.

에디터 김소영 사진 풍호클럽

커브스 풍호클럽
점주 나수정
오픈 2017.1.4



Q 어제보다 오늘 한 발 도약한 ‘점프업클럽’ 선정을 축하드립니다! 소감이 어떠세요?

처음 연락을 받고 믿기지 않을 만큼 놀라면서도 기뻐했습니다. ‘버티면 이긴다’는 마음으로, 사랑하는 회원님들의 응원과 직원들의 열정으로 여기까지 올 수 있었습니다. 다시 한번 정말 감사합니다.

Q 풍호클럽의 어제-1 커브스를 알게 된 기회, 나아가 풍호클럽의 창업 계기가 궁금합니다.

늘 몸매에 자신이 있었지만 30대 후반부터 점점 탄력이 없어져 집 근처 커브스를 갔는데 운동 시스템을 포함한 모든 부분이 너무 마음에 들어 창업을 결심했습니다. 자신을 끊임없이 관리하며 돈도 벌 수 있던 생각에 한 치의 망설임도 없었죠. 커브스를 운영하면서 예전보다 더 탄력 있고 건강한 몸을 만들며 수익도 낼 수 있어 만족하고 있습니다.

Q 풍호클럽의 어제-2 “ 버티는 자가 강한 것이다 ”, 풍호클럽의 어려운 시절, 그리고 극복 계기

오픈 후 6개월 즈음 지났을 무렵 직원들이 그만두면서 혼자 3개월간 풀타임 근무할 때 힘들었어요. 아무래도 혼자라 에너지를 충분히 발산하지 못했고, 클럽 분위기가 약간 다운됐던 것 같습니다. 무엇보다 의논하고 같이 머리 맞댔 상대가 없다는 게 정신적으로 많이 외롭고 힘들었죠. 그런데 회원님들과는 오히려 더 친해지는 계기가 됐던 것 같아요. 제가 예전과 달리 하루 종일 클럽에 있으니 멘토멘식의 친밀도가 생겨 회원님들은 오히려 너무 좋다고들 하시더라고요. 그때 깨달았습니다. 아무리 훌륭한 직원도 점주를 대신할 수는 없다는 사실요. 모든 회원님들을 제가 직접 케어하니 그게 나중에 친구추천으로 이어지고, 회원님들의 만족도가 상당히 높아졌던 것 같습니다. 그 후 좋은 선생님들이 들어오셔서 지금까지 함께하고 계십니다. 지금 생각해보면 그 시절이 ‘신의 한 수’였던 생각이 듭니다. 잃은 것도 있지만 얻고 느낀 게 훨씬 많은 3개월이었습니다.

Q 풍호클럽의 오늘-1 각자 다른 매력의 전국 커브스 클럽! 풍호클럽은 어떤 클럽인가요?

풍호클럽은 3040 회원님들이 거의 70%를 차지할 만큼 젊은 분들이 많아요. 그래서 드라마틱한 효과나 변화가 꼭 필요하다고 생각했어요. 건강 못지않게 외모가 중요한 젊은 세대라, 저부터 꾸준한 운동으로 늘 긴장감을 유지하고요. 서킷피어나 이벤트보다는 운동에 굉장히 집중하는 편입니다. 실제로 회원님들의 복부 둘레 감소 효과가 입소문을 타 작년 하반기에 아무런 광고, 홍보를 하지



않아도 친구추천으로 오시는 분들이 많았어요. 지금도 항상 새로운 서킷 운동 지도를 위해 여러 가지 구상도 해보고 공부하고 있습니다.

Q 풍호클럽의 오늘-2 도전의 아이콘 점프업클럽, 클럽 운영에 있어 요즘 고민하는 점이 있다면?

앞서 말씀드렸듯 풍호클럽이 젊은 분위기라 어르신들을 위한 놀이나 질환자 관리 분야가 다소 미흡했던 것 같습니다. 어르신들이 좀 더 즐기며 운동을 하실 수 있는 프로그램이나 재활 쪽 공부를 하고 싶단 생각이 듭니다.

Q 풍호클럽의 오늘-3 I 항상 곁에서 함께하는 풍호클럽 회원, 스태프 여러분께 한 말씀 해주세요.

우리 회원님들 생각하면 눈물부터 납니다. 2년 동안 변함없이 저를 응원해주시고 사랑을 주지 않았다면, 전 아마 고비를 넘기지 못했을 거예요. 혼자 고군분투할 때 구원투수처럼 나타난 우리 수민, 유미 선생님에게도 감사의 말을 전하고 싶습니다. 다시 한번 말씀드리지만 커브스는 점주 혼자보다 여럿이 함께 머리를 맞대고 에너지를 뽐내야 커브스다운 커브스가 된다고 생각합니다.



Q 점프업클럽을 꿈꾸는 전국 커브스 클럽에 전하는 한 마디

“역사상 최악의 불황이다” 등 기운 빠지는 얘기만 듣는 요즘입니다. 하지만 제가 포기할 만큼 힘든 순간 오히려 역으로 기회를 맞았듯이 일어나지 않은 미래의 일은 누구도 예측하기 힘듭니다. 누가 또 아나요? 이제서야 커브스의 봄이 오고 있는지. “버티면 이긴다”, 저는 이 말을 믿습니다. 진정성을 가지고 버티다 보면 분명 핑크빛 봄바람은 우리 곁에 다시 솔솔 불어올 겁니다. 2019년도 이제부터 시작입니다!

‘단 한 명도 놓치지 않겠다는 의지’ 커브스 베스트클럽 상동클럽

하나, 하나를 신경 쓰다 보면 큰 숲을 보는 데 소홀해질 수 있다. 하지만 상동클럽은 회원 한 명, 한 명에 관심을 기울이고 ‘다같이 가는 분위기’를 만들어간다. 상동클럽이 베스트클럽이 될 수 있었던 이유다.

에디터 김소영 사진 김소영

커브스 상동클럽
점주 김비호
오픈 2011. 4. 4



**Q 2019년 첫 베스트클럽 선정을 축하드립니다!
소감 한 말씀 부탁드립니다.**

제가 8년째 커브스를 운영하고 있는데 그동안 잘 버텨온 점을 좋게 봐주신 게 아닌가 생각합니다.

Q 오픈 10주년을 바라보는 상동클럽, 첫 시작은 어땠나요?

다른 프랜차이즈 사업을 하다가 정리하고, 커브스를 다니던 친누나가 스포츠를 좋아하는 제 적성에 맞을 듯 하다며 커브스 창업을 권유 해줬어요. 알아보니 진짜 제 적성에 맞을 것 같아 시작하게 되었고, 지금까지 어려운 상황 속에 스트레스 받을 때도 많지만 이 일을 괜히 했다고 후회한 적은 없어요.

Q 오픈 초기 어려웠던 순간이 있다면?

직원들의 근속 문제 때문에 오픈 후 클럽을 안정화하기까지 2, 3년 정도 걸렸어요. 김다정 매니저가 합류 후 7년째 같이 일하고 있는데, 함께 오래 일하다 보니 손발도 잘 맞고 회원님들 케어까지 안정적으로 잘 되는 편인 것 같습니다.

Q ‘커브스 하길 잘했다’ 싶었을 때

회원님들이 커브스와 비슷한 운동들과 비교하시면서 “거기보다는 커브스가 훨씬 낫지”, “나 여기서 운동 계속 하고 싶으니 없어지면 안 돼” 등의 말씀을 해주실 때죠. 그분들이 그만큼 애정을 느끼는 거니까요. 저도 회원님들과 소통을 통해 더욱 친밀도를 쌓고 다양하게 운동을 독려해 드리려고 해요.

Q 상동클럽이 베스트클럽이 될 수 있었던 비결이 궁금합니다.

부트캠프 같은 전국 프로모션부터 클럽 자체적인 출석 프로모션까지 참여 의지가 확실한 소수의 회원뿐 아니라 모든 회원님들이 각자의 목표를 달성하고 성취감을 느낄 수 있게, ‘다같이 가는 분위기’를



조성하고 있습니다. 회원님들이 늘 하시는 운동이 지루해지지 않게 전국 프로모션 사이사이 클럽 자체적인 프로모션을 운영하는데, 2개월에 한 번 정도 되는 것 같네요.

Q 회원들에게 좋은 운동 지도 서비스 제공을 위해 특별히 노력하시는 점

운동 지도는 커브스에서 절대 빠질 수 없는 요소죠. 상동클럽은 코치 선생님들도 항상 주 3회 정도 운동을 하고, 주 1회씩 브레이크 타임에 기구 3개씩 운동 지도 방법에 대해 함께 스터디를 합니다. 그러면 알고는 있었지만 어느새 잊고 있던 점을 다시 짚게 돼요. 회원 개개인에 맞춘 피드백도 가능해지고요.

Q “이 사실을 그때 알았더라면” – 오픈 초기 커브스 클럽에 전하는 한마디

회원들과의 교감, 많은 대화를 통해 이분이 무엇이 필요한지 파악 하고 제공해주는 게 중요한 것 같아요. 예를 들면 우울증 이력이 있는 회원에게는 너무 강하게 운동을 지도하기보다는 밝은 일상을 만들어 주고, 운동 자체를 싫어하는 회원이라면 운동에 재미요소를 더한다든지. 운동도 상황에 맞추어 필요한 것이지 무조건 똑같은 건 아니잖아요. 그리고 요즘은 여성분들이 워낙 많은 종류의 운동을 찾고 경험 하기 때문에 클럽의 청결한 환경은 기본으로 갖추어야 해요. 어둡거나 불쾌한 냄새가 나면 운동하고 싶은 마음이 들겠어요? 직원 고용에 있어서도, 함께 마음 맞춰 일할 수 있는 선생님들을 먼저 갖추어야지 회원들이 늘어난 후 선생님을 구성하려고 하면 늦어요. 클럽이 안정화되는 게 늦어집니다.



Q 상동클럽만의 독특한 색깔을 표현해주세요.

오전부터 오후까지 대체로 쾌활한 분위기가 이어져요. 회원님들이 다들 온화해서서 이끄는 대로 잘 따라와 주시거든요. 같은 시간대 운동하는 회원님들끼리 소개를 시켜드리면 연령대에 상관 없이 가족, 친구처럼 지내시기도 하고요. 회원님들의 평균 연령대는 40대, 50대고 30대 회원님들이 상대적으로 적어서 더 늘어났으면 하는 바람이 있습니다.

Q 오픈 10주년을 맞은 상동클럽은 어떤 모습일까요?

부인이 종종 “커브스가 당시 적성에도 잘 맞고 비전이 있어서 이 일을 하길 잘한 것 같아”라고 얘기해줄 때가 있어요. 저도 고연령대로 갈수록 안전하고 건강해질 수 있는 운동을 많이 찾기 때문에 커브스 가 앞으로 비전이 있다고 보고요. 이 비전을 어떻게 실현하나 가느냐의 문제는 커브스 가맹본부, 그리고 서울부터 제주까지 전국 가맹점주들이 교류하고 서로 격려하는 게 답이라고 생각해요. 저부터도 우리 상동클럽 선생님들끼리 항상 소통하며 회원님들의 만족도를 더욱 높이려고 노력하겠습니다.

좋은 일터에서 좋은 인연과 함께하는 행운의 주인공 커브스 베스트스텝 관평클럽 안선미 매니저

안선미 매니저의 첫인상은 꼭 해피 바이러스였다. 인터뷰를 통해 들여다보니 ‘역시나’, 그만한 이유가 있었다. 애정을 가지고 시작한 일, 이제는 넘치는 사람과 사랑 속에 행복하다고 말하는 그녀의 삶을 응원하고 싶다.

에디터 김소영 사진 관평클럽

커브스 관평클럽
안선미 매니저(37)
입사 2012.12.10



Q 2019년의 문을 여는 베스트스텝이 되신 것 축하드립니다! 소감이 어떠신가요?

2019년이 황금 돼지의 해인데, 제가 돼지띠라서 올해는 좋은 일만 있을 것 같아요! 많이 부족하지만 더 높이 성장하라는 의미로 알고 더 노력하겠습니다. 좋게 봐주신 분들께 감사드립니다.

Q 커브스 관평클럽과 함께한 지 무려 6년째! 장기 근속의 비결이 있다면 무엇일까요?

30, 40년씩 한 분야에서 일하는 분들이 정말 많은데 제 6년이란 기간이 너무 높게 평가되는 건 아닌지 쑥스럽네요. 가장 큰 비결은 당연히 클럽 오픈과 함께 인연이 되어주신 점주님의 배려와 사랑 덕분이지요. 그리고 뭐든 함께 도와주고 노력해주시는 선생님들, 자식같이 챙겨주셔서 정든 관평클럽 회원님들까지... 어쩌면 그렇게 하나같이 가족처럼 챙겨주시는지, 저는 사랑 받으려고 출근하는 것 같아요. 그것도 제 복이지요.

Q 커브스와의 첫 인연은 어떻게 만들어진 것인지도 궁금하네요.

제가 전에는 다소 정적인 운동을 가르치는 지도수업을 했는데요, 마침 근육학과 기구운동에 대해 서적으로 접하며 관심이 생길 때 즈음 신기하게도 커브스에서 일하는 다른 선생님의 소개로 커브스 파트타임을 맡게 되었는데, 일이 너무 재미있고 열정이 생겨 지금까지 오게 되었습니다.



Q 커브스 스텝으로 일해보니 '이것이 가장 좋다' VS '이것이 어렵다'

커브스는 여성전용이라 유압식 기구 자체도 안전하고 회원님들께서 운동효과를 빠르게 느끼셔서 만족도뿐 아니라 운동을 지도하는 스텝 선생님들과의 신뢰도, 친밀도까지 높다는 점이 최고의 장점이에요. 애로사항이라면 커브스는 회원님들이 보통 주부님이라 가정에서의 역할이 있다 보니 본인의 의지와 다르게 출석 수가 들쭉날쭉인 분들이 더러 있어요. 운동의 기능에 비해 효과를 많이 못 보시는 거죠. 운동효과를 많이 끌어내고 싶은 제 마음과 현실의 차이에서 느끼는 애로사항인데, 커브스처럼 정말 좋은 운동을 꾸준히 못 하시는 분들을 보면 가장 안타깝더라고요.

Q 그럼 그런 애로사항은 어떻게 해결하고 있으세요?

가정에서 엄마의 역할이 중요한 건 사실이지만, 회원님들께 항상 반복해서 드리는 말씀이 있어요. “여자가 건강해야 집안이 행복하다”, “가장 소중한 건 내 자신이다”, “오늘 걷지 않으면 내일



뛰어야 한다”. 회원님들께서 운동을 습관화하시고 스스로를 우선 순위로 두실 수 있도록 마음의 지표를 바꾸어드리려고 노력하는 편입니다.

Q 커브스 코치에서 매니저로 성장하기까지 필요한 태도, 혹은 노력이 있다면요?

지금 생각해보면 마음가짐인 것 같아요. 파트타임, 서킷코치, 매니저 시절 각각 일에 대한 책임의식은 다를 수 있었겠지만 업무에 임하는 마음가짐은 늘 변함 없었거든요. 항상 주의의식을 가지고 업무에 임했고, 물론 사려 깊은 회원님들과 인자하신 점주님, 함께 힘내주는 선생님들의 파트너십이 좋은 환경으로 뒷받침되었고요. 마음 놓고 행복하게 일할 수 있었던 것이 능동적인 노력의 원천인 것 같아요.

Q 앞으로 어떤 커브스 매니저로 한 단계 더 성장하고 싶으세요?

어떤 분야든 스스로 가진 재능이나 관심 있는 분야에서 일을 하면서 사는 게 행복한 거잖아요. 올해는 베스트스텝으로, 내년은 더욱 노력해서 베스트클럽으로 인터뷰를 하고 싶네요.

Q 커브스 관평클럽 회원 및 점주, 스텝 여러분께도 한 말씀 전해주세요.

회원분들은 제게 특별한 선물 같은 분들이라고 전하고 싶어요. 한 분 한 분 다 친절하고 사려 깊으셔서 항상 고마운 분들이에요. 명절처럼 긴 연휴에 오랫동안 못 뵈면 빨리 클럽에서 안부를 여쭙고 싶을 정도랍니다. 앞으로 커브스에서 건강 지키시면서 스스로의 발전을 저희와 함께해주시길 바랍니다. 또한 우리 점주님과 선생님들, 그 자리에서 변함 없이 같은 마음가짐으로 함께 일할 수 있어 너무 감사드립니다. 좋은 일터에서 좋은 인연과 함께 한다는 건 대단한 행운이에요.



새로운 곳에서 **커브스의 파워를 전파할**
신규 오픈 클럽을 소개합니다!

커브스 석촌클럽



오픈 | 2019. 3. 11
주소 | 서울특별시 송파구 석촌동 240-6번지 광명빌딩 5층
클럽 전화번호 | 02-423-7330

“어떤 목표라도 석촌클럽과 함께하면 쉬워집니다! 체지방이 미운 분, 근육을 늘리고 싶은 분, 건강해지고 싶은 분 모두 고민 말고 오세요. 하루 30분, 주 3회 어렵지 않아요~ 그냥 오시기만 하면 인생이 바뀔 수 있습니다. 준비된 커브스 코치들이 회원님과 만나기를 고대합니다!”

서울에서 제주까지, 전국 가맹점 390호점 돌파!
새로운 지역에서 만나는 신규 오픈 클럽의 문을 두드려보세요.
지금껏 만나지 못했던 건강한 내일을 마주하게 됩니다.

커브스 둔산타임클럽



오픈 | 2019. 3. 18
주소 | 대전광역시 서구 둔산동 1042번지 영남빌딩 8층
클럽 전화번호 | 042-486-1330

“넓은 운동 공간, 커브스 코치의 밀착 지도, 젊고 가족 같은 분위기의 둔산타임클럽은 당신과의 소중한 만남을 기다리고 있습니다. 여성들의 즐거운 운동 놀이터, 커브스 둔산타임클럽으로 오세요~”



시간을 되돌리는 뷰티아이템 하이모

이제는 헤어스타일까지도 완벽하게!
지금 하이모에서 가발로
당신만의 아름다움을 되찾으세요.



하이모 전속모델 이덕하



하이모레이디 전속모델 박정수

커브스 회원을 위한 하이모의 특별한 혜택

하이모 맞춤가발 30% 할인!

- ※ 기간 : 2019년 5월 1일 ~ 9월 30일까지
- ※ 대상 : 하이모, 하이모레이디 맞춤가발 첫 구매 시
- ※ 커브스 회원카드 지참 시 적용, 중복할인 불가

[서울] 강서 노원 상봉 서초 시청 신림 신촌 여의도 영등포 은평 잠실 천호 청담 [경기] 부천 분당 수원 수원광교 안산 인왕 의정부 일산 죽전 평택 [인천] 부평 인천 [강원] 강릉 원주 [대전] 대전 [충청] 청주 천안 [광주전라] 광주 군산 전주 목포 순천 [부산경상] 구미 대구 달서 범어 부산 동래 사상 해운대센텀 김해 안동 울산 울산동구 진주 창원 창원시청 포항 [제주] 제주 **여성전용 지점** 서초 시청 롯데잠실 압구정 종로 **롯데백화점** 건대스타시티 대구 부산센텀시티 부천중동 포항 **신세계백화점** 김해 [해외] 美 | 엘에이(Los Angeles)[CA] 샌가브리엘(SanGabriel)[CA] 얼바인(Irvine) 中 | 상해 우중루(吳中路)[영업시간] 평일 10시~20시(수요일 10시~18시) / 토,일,공휴일 09시~17시

1588-5858
www.himo.co.kr

Curves

내 몸을 돌아 ‘봄’

“저 높이 솟은 산이 되기보다 여기 오름직한 동산이 되길...”

개인적으로 좋아하는 노래 가사를 곱씹다 커브스를 생각했습니다.
많은 사람들이 운동을 마치 높고 가파른 산처럼 생각합니다.
정상에 오른 자만이 느낄 수 있는 기쁨과 오르는 과정에서 흘릴 땀을 동시에 상상하지요.
그래서 ‘운동을 시작하기만 해도 절반은 성공이다’라는 말이 있나 봅니다.

커브스는 여러분께 높이 솟은 산이 아닌 오름직한 동산이 되고 싶습니다.

누구나 찾아오는 발걸음이 가볍고, 끝내 건강한 삶을 회복하고
지켜내는 사람들의 기쁨과 보람이 넘쳐나는 그런 존재이고 싶습니다.

사계절을 돌아 다시 맞은 봄, 매거진으로 인사드립니다.

2019년에는 커브스에서 내 몸, 삶을 다시 한번 돌아보면서

익숙한 분들을 더 자주, 새로운 분들은
더 많이 뵙는 한 해하기를 소망해봅니다.



커브스 프로틴

Curves
BEST



커브스 프로틴 FAQ

‘내 몸을 더욱 건강하게!’

워크아웃 최고의 파트너 커브스 프로틴.

알고 먹으면 더욱 맛있고 든든한 커브스 프로틴에 대해
궁금한 내용을 쉽게 묻고 쉽게 답한다.

에디터 이상미

Q1. 커브스 프로틴 누가 먹을까요?

- 근육량이 표준 이하이신 분
- 근력을 키우고 싶으신 분
- 운동 효과를 더 크게 보고 싶으신 분
- 건강관리에 도움을 받고 싶으신 분
- 단백질 위주의 식단 관리가 어려우신 분
- 간편하고 맛있게 단백질 섭취를 원하시는 분

Q2. 커브스 프로틴 언제, 어떻게 먹을까요?

운동 후 2시간 이내, 최소 2~3개월 이상 꾸준히 양질의 단백질
10~20g을 섭취해야 손상된 조직의 회복을 극대화하고 근 손실 방지에
효과적입니다. 200ml 물 또는 우유에 커브스 프로틴 1포 (25g)를
섞어 드시면 좋습니다.

Q3. 커브스 프로틴 왜 먹어야 할까요?

커브스 프로틴은 간편하고 효과적인 단백질 섭취를 위한 제품
입니다. 단백질은 근육생성 및 복구, 뼈 및 관절생성유지, 면역기능
향상, 에너지생성, 효소와 호르몬생성, 영양소를 운반하는 기능을
합니다. 운동 때문이 아니라도 신체의 건강과 면역력 증가를 위해
단백질 섭취는 반드시 필요합니다.

Q4. 다른 프로틴과 무엇이 다른가요?

1. 성분 커브스 프로틴은 100% 분리 유청 단백질 WPI를 사용하여
기타 단백질 원에 비해 류신 함유량이 높아 근육을 키우는 데에 매우
적합합니다. 또한, 유당, 지방 함량을 낮추었고 유당과 불순물을 제거
하여 소화기관이 민감하신 분들도 편하게 드실 수 있습니다.

2.칼로리 커브스 프로틴은 1포 90~95kcal로 맛은 더하고 칼로리는
낮추었으며, 커브스 프로틴 1포로 15g의 단백질을 섭취할 수 있습니다.

3.안전성 식약처, HACCP, GMP 인증을 받아 안전하게 섭취할 수
있으며, 어떤 합성감미료, 합성착색료도 들어 있지 않습니다.

Q5. 프로틴 마시면 보디빌더처럼 되는 거 아닌가요?

커브스 프로틴은 근육의 크기를 키우기 보다 근육의 질을 높여주며
여성적인 바디 라인을 만드는 데에 도움을 줍니다.

건강한! 한끼 식사!

커브스 프로틴 구매 및 상세 사항은 커브스 클럽에서 안내 받을 수 있습니다.
<http://www.curvesproducts.co.kr/>



Health
Diet Life

커브스 슬림원⁺에 대한 모든 것!

커브스 슬림원⁺ FAQ

‘내 몸을 더욱 날씬하게!’

워크아웃 최고의 파트너 커브스 슬림원⁺

알고 먹으면 내 몸에 더욱 플러스가 되는 커브스 슬림원⁺에 대해 궁금한 내용을 쉽게 묻고 쉽게 답한다.

에디터 이상미

Q1. 커브스 슬림원⁺ 누가 먹을까요?

- 체중, 체지방 감소를 원하시는 분
- 운동과 함께 다이어트 효과를 높이고 싶으신 분
- 굶지 않는 다이어트를 원하시는 분

Q2. 식사 대신 먹어도 되나요?

괜찮습니다. 커브스 슬림원⁺는 체중조절용 조제식품으로서 식사의 일부 또는 전부를 대신할 수 있도록 필요한 영양소를 가감하여 조제된 식품입니다. 1포 102kcal, 우유와 함께 섭취하였을 시 약 200kcal로 식사 대신 섭취하여 굶지 않고 균형 잡힌 다이어트를 할 수 있습니다. 하루 한, 두끼 식사대용으로 섭취하셔도 무방하지만, 영양 균형 유지를 위해 하루 한끼 정도만 섭취하시는 것을 권장합니다.

Q3. 체중, 체지방 감소에 정말 효과가 있나요?

체중, 체지방 감소에 필수조건은 운동과 식이요법입니다. 일반식사를 커브스 슬림원⁺로 대체할 경우 일일 섭취 칼로리 중 약 500kcal를 줄여 체중감소에 도움을 받아볼 수 있습니다. 또한, 부 원료로 사용된 치커리추출물과 마테추출물, 보이차추출물은 단일 성분으로도 다이어트에 도움이 되는 원료로서 커브스 운동과 적절한 식이요법을 병행한다면 분명 효과를 보실 수 있습니다.



Q4. 다이어트 약인가요?

아닙니다. 커브스 슬림원⁺은 국내산 곡물, 과일, 채소 17종과 치커리식이섬유, 마테추출분말 등을 주 원료로 만든 체중조절용 조제식품으로 총 15종의 필수비타민과 미네랄, 단백질을 기준치 이상 포함하고 있는 식사대체용 제품입니다.

Q5. 커브스 슬림원⁺에서 나는 단맛의 이유는 무엇인가요?

현미, 보리, 쌀, 옥수수, 검은깨, 율무 등 곡물에서 나는 단맛과 천연 유기농 과당인 아가베분말을 이용한 단맛으로 설탕에 비해 당도가 1.5배 높으며 GI지수는 1/3수준인 성분으로 다이어트에 도움이 되는 단맛입니다.

커브스
슬림원⁺

날~씬한 한끼 식사!

커브스 슬림원⁺ 구매 및 상세 사항은 커브스 클럽에서 안내 받을 수 있습니다.
<http://www.curvesproducts.co.kr/>

단식도 일정 기간을 두고 한다고? 간헐적 단식, 해도 되나요?

에디터 커브스코리아 교육지원부

최근 TV 프로그램 방송을 통해 핫해진 ‘간헐적 단식’
과연 효과가 있는 것이며, 누구나 시도해봐도 좋은 것일까?
간헐적 단식에 대한 커브스의 조언을 읽어보자.

Q1. 간헐적 단식이란 무엇인가요?

간헐적 단식은 현재 정확한 정의가 내려진 바는 없지만 16시간 단식 후 소량의 칼로리를 섭취하는 방법, 5일간의 일반식 후 48시간의 단식, 4일 중 1일 24시간 단식 등 다양한 방법이 제시되고 있습니다.



Q2. 간헐적 단식이 체중 감량에 효과적인 이유는 무엇인가요?

체중을 줄이려면 덜 먹어서 열량 섭취를 줄이거나 운동을 비롯한 활동을 더해서 열량 소비를 더 해야 하는, 즉 체중 조절은 덜 먹고 더 움직이는 두 가지 선택권밖에 없습니다. 계획적인 금식(간헐적 단식)이 생활습관으로 굳어지면 보상으로 더 먹어야 된다는 강박관념이 없으므로 폭식이 없어지고 단식을 하지 않는 나머지 날에는 정상적으로 먹는 것이 습관화되어 칼로리 섭취가 약 20% 줄어들면서 체중이 감소할 수 있는 것이지요. 간헐적 단식의 대표적인 장점은 식사량을 줄임으로써 체중 감량 효과를 보는 것입니다. 보통 성인이 하루 1끼, 600~800 kcal 정도의 식사량을 감량하게 되면 당연히 체중은 감소할 수 있습니다. 이것은 칼로리를 제한하는 일반적인 단식 방법과 크게 다르지 않아 간헐적 단식이라기보다는 소식(小食)의 장점입니다. 중요한 문제는 ‘근육 손실’입니다. 강남 세브란스병원 가정의학과 이지원 교수는 “단식을 통해 섭취하는 칼로리가 줄면 체중은 빠지지만 지방보다는 근육이 더 많이 빠질 가능성이 높기 때문에 근육 손실이 없도록 운동을 꼭 병행해야 한다”라고 설명했습니다.

Q3. 간헐적 단식을 하면 백색 지방이 갈색 지방으로 바뀐다고 하는데 사실인가요? 두 개의 차이는 무엇일까요?

우리 몸에는 세 가지 지방이 있습니다. 먼저 백색 지방은 음식으로 섭취한 잉여 에너지를 저장하고, 갈색 지방은 열을 발생시키면서 에너지를 소모합니다. 마지막으로 베이지색 지방은 백색 지방이 갈색

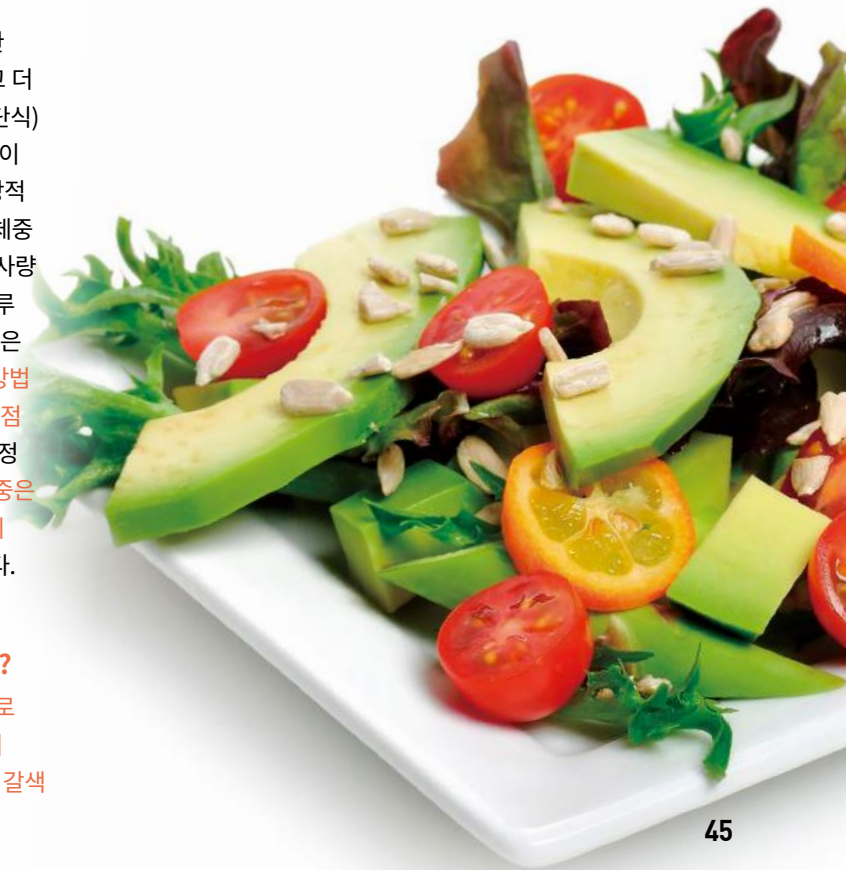
화되면서 마치 갈색 지방처럼 열을 내면서 에너지를 씁니다. 2011년 네이처지에 발표된 연구에서는 백색 지방 조직이 갈색 지방 조직처럼 작동하게 만드는 호르몬 ‘이리신(Irisin)’을 발견하였는데, 이 호르몬은 운동할 때 근육세포에서 만들어지는 단백질 ‘FNDC5’를 연구하던 중 발견되었으며, 운동을 할수록 이리신의 분비가 왕성해졌습니다. 따라서 백색 지방 조직을 갈색 지방 조직처럼 바꾸고 싶다면 반드시 운동을 병행해야 합니다.

Q4. 누구나 간헐적 단식의 효과를 볼 수 있나요? 부작용은 없을까요?

간헐적 단식으로 칼로리 섭취량을 극단적으로 제한하면 비타민이나 칼슘처럼 필수 영양소가 음식을 통해 충분히 섭취되기 어려울 수 있습니다. 단백질도 최소 1일 50~70g 정도의 섭취가 필요한데, 한 끼 식사만을 통해 그만큼의 단백질을 섭취하기는 어렵습니다. 장 운동에 도움을 주고 필수 영양소와 식이섬유의 중요한 공급원인 채소류의 섭취도 부족해지기 쉽습니다. 특히 단백질 공급이 매우 부족해지기 쉬운 노년층의 경우 근육량 감소, 면역기능 저하, 호르몬 결핍 등 많은 문제가 생길 수 있고, 당뇨병 환자에게 사용하는 일부 약제들은 간헐적 단식으로 인해 저혈당 발생의 위험이 높아질 수 있습니다. 전문가와의 충분한 상담 후 내 몸에 맞는 체중 조절을 시작하는 것이 좋습니다.

Q5. 커브스 운동을 하면서 간헐적 단식을 병행해보려면 무엇을 유의해야 할까요?

간헐적 단식과 병행할 필수 요소는 굶어서 오는 근육량의 손실을 막기 위한 근력운동입니다. 우리 몸은 이화작용 또는 동화작용 한 방향만을 선택하려는 경향이 있습니다. 몸의 한쪽에서는 근육을 만들고 한쪽에서는 지방을 없애야 하는 딜레마에 빠지게 되는데요. 따라서 단식을 했을 때 근육이 없어지고 지방이 생기는 문제를 해결하기 위해 근력운동을 열심히 해야 합니다. 또한 단식을 할 때 부족해지기 쉬운 섬유소와 양질의 단백질, 수분의 섭취를 충분히 할 것을 권장합니다.



숫자로 보는 관절 건강의 어제와 오늘

젊었을 때는 체중 관리를 위해, 더 예쁜 체형을 만들기 위해 열심히 운동하는 이들이 많다면 한 살씩 나이를 먹을수록 근력운동이 필요하다고 사인을 보내오는 신체 부위가 있다. 바로 ‘관절’이다.

늘어나는 나이와 함께 약해지는 관절을 느끼는 게 서글픈 것은 어쩔 수 없지만, 적당하고 꾸준한 근력 운동으로 근력을 강화하고 관절을 지탱하면 건강한 오늘, 더욱 젊은 내일을 맞이할 수 있다.

이 사실을 몰라서 운동을 하지 않는 사람은 그렇게 많지 않을 것이다. 그래서 준비했다, 숫자로 보는 대한민국 관절 건강의 현주소! 나 자신, 또는 주변 사람들의 운동 부족에 대한 경각심을 가지고 근력운동의 중요성을 전파해보자.

에디터 김소영



노화나 잘못된 자세, 외부 충격 등으로 디스크가 튀어나와 발생하는 질환이다. 건강보험심사평가원 통계를 보면 **2014년 허리디스크로 의료기관을 방문한 환자 수가 약 189만 명이었던 데 반해 2017년에는 약 195만 명으로**, 3년 사이 약 6만 명이 증가하였다. 허리디스크 증상이 심하지 않다면 대개 약물이나 주사 등 비수술적인 치료와 함께 적절한 운동, 올바른 자세를 유지하는 생활 습관을 병행한다. 주의할 점은 허리디스크를 자체적으로 진단해 치료방법을 결정해서는 안된다는 점이다. 증상이 심해지거나 적절한 치료의 시기를 놓칠 수 있기 때문에 의료진의 정확한 진단과 치료를 받는 것이 좋다.



#오십견 75만 1,280명

대개 50세 이후 나타나 어깨를 괴롭힌다는 ‘오십견’. 오십견은 이름 처럼 50대 환자가 가장 많지만 40대 이전이나 60대에서도 나타날 수 있다. 심한 통증과 관절 운동 제한 등이 오십견 환자들이 호소하는 대표적인 증상이다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면 오십견으로 의료기관을 찾은 환자 수가 **2014년 73만 4351명에서 2017년 75만 1,280명으로 꾸준한 증가 추세를 보이고 있다.**

#퇴행성관절염 43.7%

노화로 무릎관절의 연골이 닳아 없어져 염증이나 무릎이 시리고 쑤시는 등 통증이 나타나는 무릎퇴행성관절염. 국내 무릎퇴행성 관절염 환자는 계속 증가하고 있으며, 2017년 건강보험심사평가원 통계에 따르면 **최근 4년 새 80세 이상 환자가 43.7%, 다음을 이어 60대 환자가 17.2%로 가장 높은 증가율을 보였다.** 그러나 젊은 연령층도 안심할 수 없다. 젊은 층 역시 비만 인구가 증가하거나 과격한 운동을 즐기는 사람들이 늘어나면서 무릎을 과도하게 사용해 퇴행성관절염 환자가 늘고 있다. 무릎연골은 신경세포가 없어 손상 돼도 별다른 통증이 없는 것이 특징이다. 결국 연골이 손상되어 무릎 위아래 뼈가 맞닿고 나서야 통증이 나타난다. 내 몸에 맞는 적절하고 꾸준한 운동과 체중 관리를 통해 퇴행성관절염을 미리 예방하는 것이 가장 좋다. 이미 증상이 시작되었다면 증상의 경중이나 경과에 따라 치료 방법이 달라질 수 있어 전문의에게 진료를 받아야 한다.

#허리디스크 195만 명

허리디스크의 정확한 이름은 ‘요추추간판탈출증’. 허리디스크는



#여성의_가사노동 3시간 13분

여성의 사회참여가 계속 확대되는 지금, 여성의 건강도 그만큼 증진되고 있을까? 아침부터 저녁까지는 직장에서, 퇴근 후에도 가사 노동에 시달리는 여성들은 관절 질환의 위험이 그만큼 크다. **통계청에 따르면 2014년 맞벌이 여성의 하루 평균 가사노동 시간은 3시간 13분.** 설거지, 청소 등 집안일에 시달려 운동을 소홀히 하면 퇴행성 관절염이나 골다공증 등의 질환에 걸릴 위험이 커질 수밖에 없다. 실제로 여성 퇴행성 관절염 환자는 2017년 256만 3295명으로 4년 사이 약 24만 명 증가했다. 여성 골다공증 환자 수 역시 같은 4년 사이 약 10만 명 증가해 꾸준한 증가 추세를 이어가고 있다.



GIODIVANI BED & SOFA

AIR STRING 지오디바니 에어 매트리스

커브스 회원 **15% 할인!**

자세한 내용은 [커브스 커뮤니티](#) 검색에서 확인하세요.



에어스트링 내부

싱글 매트리스 기준 16만 가닥의 고분자원사가 촘촘하게 연결되어 있어 온몸을 균일하게 받쳐주고 피로회복, 숙면에 도움을 줍니다. 또한 무소음, 긴 수명을 자랑하는 혁신적인 기술의 매트리스입니다.

Color



GIODIVANI AIR STRING 매트리스

신개념 매트리스

누구나 손쉽게
강도 조절 가능

온몸을 균일하게 받쳐주어
만성피로로부터 해방!

10년을 사용해도
처음처럼!

라돈 검사
무검출

뛰어난 방수원단으로
반려동물이 있어도 안심

가벼운 무게감으로
휴대성과 이동성이 용이

유해물질로부터
안전하게 사용



파스칼 (1623-1662)

원어 Pascal Blaise

프랑스, 수학자, 물리학자, 발명가, 철학자, 신학자



02 POINT

외부오염으로부터 강하다!

AIR STRING 매트리스에 사용되는 CK패브릭 원단은 나노코팅 기술로 모든 오염물질을 방어해주어 패브릭 원단의 최대의 약점을 혁신적으로 보완 하였습니다.



01 POINT

수면의 질을 높인다!

파스칼의 원리에 따라 체중을 매트리스 전체에 골고루 분배시키고, 신체 일부분에 과도한 압력을 받지 않게 하여 만성피로, 허리통증을 개선 시켜줍니다.



03 POINT

발암물질로부터 안전하다!

일부 라텍스 매트리스는 열과 물에 약하기 때문에 환경에 의해 쉽게 변질되며, 매트리스가 노화 될 경우 가루날림이나, 고무냄새로 인해 인체에 치명적인 영향을 줄 수 있습니다.



호흡기 수난시대, 건강한 봄을 맞이하는 미세먼지 솔루션

날로 심각해지는 미세먼지, 우리는 계절에 상관없이 ‘호흡기 수난시대’를 살아가고 있다. 더 건강하고 즐거운 한해를 보내기 위해 제안하는 미세먼지 솔루션.

에디터 김소영

미세먼지보다 작은 미세먼지, ‘초미세먼지’

먼저 미세먼지란 총먼지의 지름이 10 μ m~2.5 μ m 정도로, 주로 석유나 석탄 등의 화석연료, 자동차 매연 등에서 발생하여 대기 속을 떠다니는 먼지를 가리킨다. 사람의 머리카락의 단면 굵기가 보통 50~70 μ m라고 하니, 미세먼지가 얼마나 작은지는 더 이상 말할 필요도 없는 사실이다.

그렇다면 미세먼지보다 작은 ‘초미세먼지’란? 총지름 2.5 μ m 이하로 미세먼지 입자의 사분의 일 크기 정도로 눈에 보이지 않는 것은 물론이고, 심지어 피부의 모공 속으로 침투가 가능하다.

미세먼지가 우리 몸에 주는 영향들

초미세먼지는 특히 호흡기의 가장 깊은 곳까지 침투할 수 있기 때문에 기관지염, 천식, 심하게는 폐포 손상까지 유발한다. 초미세먼지의 노출이 잦아지면 폐암 유발, 심혈관으로 침투하면 심근경색을 일으킬 수 있고 피부에는 아토피와 알레르기를, 뇌에는 뇌졸중과 치매를 유발할 수 있다고 하니 그 피해가 정말 심각해 보인다.

미세먼지로부터 우리 몸을 보호하자!

1. 바깥출입은 자제, 실내는 깨끗하게

미세먼지로부터 우리 몸을 보호하는 첫 번째 방법은 뭐니 뭐니 해도 미세먼지가 가득한 바깥출입을 자제하는 것이다. 미세먼지 농도가 ‘나쁨’ 수준일 때는 되도록 외출을 자제하고, 실내에서도 창문을 닫아 미세먼지 유입을 차단하는 것이 좋다.

요즘에는 깨끗한 실내 공기를 위해 공기청정기를 구매하는 가정이 늘어나고 있다. 공기청정기는 0.3 μ m 이상 크기의 미세먼지를 필터에 통과시켰을 때 99.97% 이상 제거되는 ‘헤파필터’ 인증을 받은 제품을 구매하는 것이 좋다. 무엇보다도 구매한 공기청정기는 정기적인 내부 청소와 필터 교체 등 꼼꼼히 관리해주는 것이 중요하다.

2. 마스크 똑똑하게 착용하자

마스크를 구매할 때 한 번씩 본 적 있는 ‘KF’ 지수, 정확히 무엇을 뜻하는 걸까? KF는 ‘Korea Filter’로, 식약처 인증 등급을 나타낸다. 마스크 성능시험을 거쳐 KF80, KF94, KF99 등급으로 관리하며 지수에 따라 차단율이 높아진다. 그러나 차단율이 높다고 무조건 좋은 것은 아니다. 차단율이 너무 높아도 답답함을 호소하는 경우가 있어 자신에게 적당한 마스크를 착용해야 한다.

마스크를 구매했다면 올바른 방법으로 착용하는 방법도 숙지하자. 양손으로 마스크의 양쪽 날개를 펼친 후 끝을 오므릴 것. 외부 공기를

확실하게 차단할 수 있도록 마스크의 컷대 부분을 눌러 컷등과 밀착시켜야 하며, 착용 후에는 양손으로 마스크 전체를 감싸 공기가 누설되는 곳이 없는지 체크하자. 마지막으로 미세먼지 차단 마스크는 일회용이므로 반드시 사용 후 버리고 새 제품을 사용해야 한다.

3. 미세먼지에 좋은 음식 찾아 먹기

미세먼지에 좋은 음식은 곧 호흡기에 좋은 음식. 고등어나 꽂치 등 등푸른생선의 오메가3 성분은 기도의 염증을 완화하며 폐질환 증상인 호흡곤란을 개선시키는 효과가 좋다. 도라지과인 더덕에 들어있는 ‘사포닌’은 피로회복과 면역력 증강에 좋다. 뿐만 아니라 폐기능에 유효유가 되어주고 기침을 멈추게 하여 미세먼지 제거에 좋은 대표 음식이라고. 한 잔의 차도 미세먼지 제거에 도움을 준다. 녹차는 기관지에 있는 미세먼지를 씻어내 소변으로 배출시켜준다.

4. 화장품도 ‘안티 더스트(Anti-Dust)’

갈수록 지성을 부리는 미세먼지 비상사태, 화장품 업계는 이로부터 피부를 보호할 수 있는 ‘안티 더스트’ 제품을 계속 선보이고 있다. 클렌징부터 선크어, 크림 등 종류도 다양하다. 한편에서는 “특별한 효과 없이 이름만 안티 더스트로 판매되는 제품이 더러 있다”는 의혹도 제기되고 있는 것이 현실. 안티 더스트 제품 구매를 고려한다면 제품의 어떤 성분이 미세먼지로부터 피부를 보호하는 역할을 하는지 꼼꼼하게 따져보자. 무엇보다도 미세먼지로부터 피부를 관리할 때 잊지 말아야 할 점은 올바른 생활습관이 화장품 선택하기에 앞서 형성되어야 한다는 점. 깨끗하게 세안하고 확실한 피부 장벽을 만들며, 수정 화장은 미세먼지가 함께 덧발라지지 않도록 가볍게 해주자.



CURVES STRETCHING

**① 종아리, 발목 뒤쪽**

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

※주의사항※

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

**② 허벅지 뒤쪽, 엉덩이**

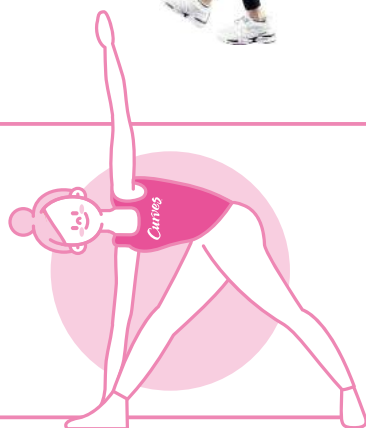
양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한쪽 다리를 앞으로 한 발 내밀어 발
끝이 천장을 향하도록 한다. 앞으로
내민 다리의 무릎은 완전히 펴주고
반대쪽 다리의 무릎은 구부린다.
상체는 앞으로 숙여주고 양손은 허리
위를 짚고 체중을 뒤쪽으로 보낸다.

※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 깎지 끼고 팔꿈치와
허리를 최대한 바르게 편다.
가슴을 앞으로 밀어 준다.

※주의사항※

들어올리는 동작에서 상체가 앞으로 굽어지거
나 팔이 굽어지지 않도록 한다.
깎지가 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.

**⑦ 팔, 가슴, 어깨**

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

※주의사항※

깎지 낀 손이 풀리지 않도록 한다. 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 → 맨손 스트레칭

NAVER 커브스 스트레칭 동영상 검색

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

**⑨ 옆구리, 엉덩이**

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

※주의사항※

척추는 바로 세운다. 복부부터 서서히 돌려준
다. 호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**⑩ 다리 뒤쪽, 엉덩이**

두 다리를 뺏고 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 밀착
시키고 천골까지 바닥에 붙인다.

※주의사항※

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

커브스 폼롤러 마사지 가이드

집 또는 사무실에서 간편하게 스트레칭을 즐겨보세요!
모든 마사지 동작 시에는 최대한 몸에 힘을 빼고 편안하게 심호흡을 크게 하면서 시작하세요!

01 목 마사지 NECK MASSAGE



1. 목 뒤에 폼롤러를 대고 떨어지지 않도록 한다.
2. 목에 힘을 빼고 머리를 천천히 좌, 우로 움직인다.

TIP : 거북목, 일자목, 두통, 눈피로 완화, 목 통증 해소

03 등 마사지 BACK MASSAGE



1. 견갑골 일부분에 폼롤러를 대고 눕는다.
2. 손은 머리 뒤에 깍지를 끼고 무릎을 세운 상태에서 위, 아래로 움직인다.

TIP : 거북목, 라운드 숄더, 피로회복, 어깨 가동성 증가

05 허벅지 앞쪽 마사지 THIGH MASSAGE



1. 엎드려 허벅지 일부분에 폼롤러를 대고 팔꿈치로 체중을 지지한다.
2. 허벅지에 힘을 빼고 팔에 힘을 주어 위, 아래로 움직인다.

TIP : 다리 라인 교정, 무릎 통증 완화

07 엉덩이 마사지 HIP MASSAGE



1. 엉덩이 일부분에 폼롤러를 대고 앉는다.
2. 엉덩이에 힘을 빼고 앞, 뒤로 움직인다.

TIP : 골반 틀어짐 개선, 팔자걸음 개선, 허리 통증 완화

02 광배근 마사지 LATISSIMUS DORSI MUSCLE MASSAGE



1. 겨드랑이 일부분에 폼롤러를 대고 옆으로 눕는다.
2. 팔은 앞으로 뻗은 상태에서 하늘을 바라보며 팔을 벌린다.

TIP : 어깨 통증 감소, 어깨 관절 가동성 증가

04 척추 기립근 마사지 SPINAL ERECTOR MUSCLE MASSAGE



1. 무릎을 세우고 누워 허리 일부분에 폼롤러를 대고 눕는다.
2. 무릎을 감싸 안고 가슴쪽으로 당겼다 내린다.

TIP : 요통 완화, 피로회복, 골반 전만 완화

06 허벅지 뒤쪽 마사지 HAMSTRING MASSAGE



1. 허벅지 일부분에 폼롤러를 대고 앉는다.
2. 허벅지에 힘을 빼고 앞, 뒤로 움직인다.

TIP : 무릎 통증완화, 고관절 가동범위 개선

08 종아리 마사지 CALF MASSAGE



1. 종아리 일부분에 폼롤러를 대고 앉는다.
2. 손으로 바닥을 짚어 몸을 지탱하고, 엉덩이를 들고 앞, 뒤로 움직인다.

TIP : 부종완화, 혈액순환 개선



커브스 Work-out 최고의 파트너!

✓ 커브스 폼롤러 운동만큼 회복도 중요합니다!

01 안전한 커브스 폼롤러!

타제품과 달리 사이즈가 작아 허리, 목 등에 사용해도 무리가 없습니다.

02 견고한 내구성!

커브스 폼롤러는 단단하고 견고하여 변형 없이 오래오래 사용이 가능합니다.

03 효과적인 마사지!

큰 제품의 사용이 편리하기는 하나 근육 부위별로 사용하기에는 45cm를 사용하는 것이 효과적입니다.

04 언제나 휴대가 가능한 간편함!

컴팩트한 사이즈로 언제, 어디서나 편리하게 사용이 가능합니다.

커브스 회원의 필수품

✓ 커브스 폼롤러의 다양한 효과

- 근육 이완 및 마사지
- 혈액순환 개선
- 바디쉐입
- 신체 밸런스
- 자세 교정
- 스트레칭

여름날의 달콤한 꿈

노쿠 몰디브 리조트

Noku Maldives Resort

맨발로 해변을 걸었다. 하얗게 빛나는 산호모래에 발자국이 고스란히 찍혔고, 밀려오는 바닷물이 금세 그 자국을 지웠다. 형형하게 빛나는 에메랄드빛 바다와 하늘로 날아오르는 수상 비행기. 그동안 꿈꿔왔던 몰디브가 그곳에 있었다.

글·사진 제공 (주)모두투어네트워크

소박한 화려함, 노쿠 몰디브 리조트

멀고도 먼 길을 날아서 도착한 이곳은 섬 안의 작은 마을 같았다. 바다 위에 떠 있는 워터 빌라와 수풀 속에 숨어 있는 비치 빌라, 레스토랑, 바, 스파, 헬스장과 워터스포츠센터까지. 전체적인 규모는 그리 크지 않지만 그래서 오히려 더 소박하고 정다웠다. 투숙객과 스텝의 비율이 1:2로 편안하고 아늑한 휴식이 가능한 섬세한 서비스를 받을 수 있었다. 내가 자주 마시는 음료를 기억하고 알아서 가져다준다면 지, “오늘은 어땠어?” 또는 “몰디브를 잘 즐기고 있니?” 라는 상냥한 인사를 건네 이곳에서의 시간을 더욱 아름답게 꾸며준다. 그렇기에 그들도 나의 이름을, 나도 그들의 이름을 외울 수밖에 없었던 노쿠 몰디브 리조트. 화려하면서도 소박하고, 한적하면서도 왁자지껄한 이곳은 우리가 상상하던 낙원과 다르지 않았다.



아무것도 하지 않아도 괜찮아

노쿠 아일랜드에서 머무는 동안 집이 되어준 곳은 비치 풀빌라로 하얀 외벽과 원두막의 지붕처럼 마른 잎들로 덮여 있다. 문을 열고 들어가면 좌측으로는 욕실, 우측으로는 침실이다. 욕실은 천장의 1/3이 없다. 야외에서 들려오는 자연의 소리를 고스란히 들으며 샤워를 하고 목욕을 할 수 있는 독특한 구조다. 때때로 작고 귀여운 도마뱀이 벽을 기어 다니기도 한다. 욕실의 가장 큰 포인트는 중앙의 하얀 욕조. 더위가 한창인 대낮에는 수영 대신 이곳에 물을 가득 담은 다음, 준비된 목욕소금을 넣고 여유롭게 목욕을 즐기면 된다. 아침부터 풀에서 수영을 하고, 미니바에 준비된 커피를 내려 마시며 빈백에서 책을 읽었다. 때로는 섬을 한 바퀴 걸으며 산책을 하고, 해변에서 물장구를 치고, 바에서 모히또 한 잔을 마셨다. 특별히 무언가를 하지 않아도 어떤 식으로든 몰디브를 경험하게 되는 노쿠 몰디브 리조트다.



The Time of The Noku Island

노쿠에서의 시간은 때로는 조용하고 때로는 활기차다. 해변의 선 베드에 누워 여유를 즐기는 사람들이 있는가 하면, 마스크와 스노클만 낀 채 청명청명 물속 세계를 탐험하며 기쁨의 비명을 지르는 이도 있다. 한적한 휴식과 활기찬 즐거움까지 모두 전달하는 노쿠 몰디브 리조트에서의 시간들.



언제라도 ok

몰디브의 바다 속으로

다이빙&워터스포츠 센터에서는 유료로 스노클링, 돌핀 크루즈, 섀넌피 등 다양한 해양스포츠를 제공한다. 그중 놓치지 말아야 할 것은 몰디브가 품은 천혜의 바다를 마주할 수 있는 스노클링이다. 예약 시간에 맞춰 워터스포츠 센터를 방문하면 핀과 마스크, 스노클, 구명조끼가 준비되어 있다. 스노클링 포인트에 도착하면 워터스포츠 센터 크루들이 안전하게 스노클링을 즐길 수 있도록 도와준다. 스노클을 입에 물고 얼굴을 바다로 집어넣은 다음 발장구를 치면 어디로든 헤엄쳐 갈 수 있다. 몰디브의 바다 속에서는 산호 사이에 숨어 있는 크라운파쉬를 흔히 볼 수 있고, 나비물고기와 노랑고 파랑고 붉은빛을 내는 각종 열대어가 자유롭게 헤엄친다. 운이 좋다면 거북이 또는 거대한 가오리를 만나게 될지도 모른다.

맛있는 식사와

모히또에서 몰디브 한 잔

노쿠 몰디브 리조트에 레스토랑과 바는 총 네 곳이다. 도착 라운지와 가장 가까운 팜스 레스토랑(Palms RESTAURANT)과 팜스 바(Palms Bar), 섬 뒤편에 자리 잡고 있는 타리 레스토랑(Thari RESTAURANT)과 타리 바(Thari Bar)다. 보통 대부분의 식사는 팜스 레스토랑에서 뷔페로 해결한다. 싱가포르, 대만, 일본, 몰디브 요리 등 다양한 메뉴를 제공하고 있어서 매일 다른 음식을 맛볼 수 있는 즐거움이 있다. 몰디브에 왔으니 그 유명한 모히또를 마셔야겠지만, 주문 즉시 착즙해서 만들어주는 과일주스 또한 추천할만하다. 해변에서 씨사이드 디너를 진행할 때도 있다. 밤을 밝히는 촛불과 붉은 천으로 덮인 테이블은 하루하루가 특별해질 바라는 노쿠의 바람을 보여준다. 기왕이면 맨발로, 발밑에 부드러운 산호 모래를 느끼며 식사하자. 섬 뒤편에 위치한 타리 레스토랑과 타리 바는 한적하고 조용한 편이다. 메인 풀과 함께 있으며 언제든지 여유로운 시간을 보낼 수 있다.

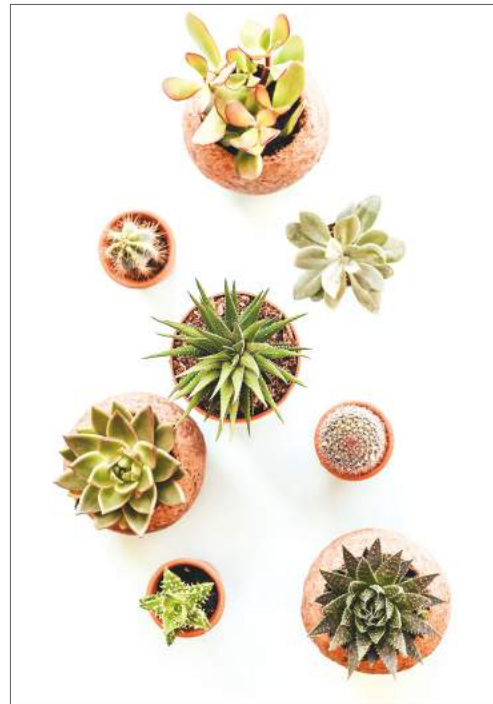
하루를 마무리 하는

Noku SPA & YOGA

야자나무와 수풀 사이에 둘러싸여 있는 노쿠 스파 센터는 딱 보기도 자연친화적인 분위기다. 워낙에 인테리어가 내추럴해서 그런지 스파 빌라 옆에 핀 플루메리아 꽃도 일부러 장식해 놓은 조화처럼 보인다. 마사지를 받으면서 노곤한 하루의 피로가 단숨에 풀어지고, 어느새 몸도 마음도 차분해진다. 스파 프로그램 외에도 섀넌요가, 아침 스트레칭 등을 신청할 수 있다. 특히 요가는 스파 센터 끝에 오픈형 데크에서 진행되며 하늘이 분홍빛으로 물드는 순간에 시작된다. 가벼운 명상부터, 뭉친 근육을 풀어주고 몸을 이완시켜주는 가벼운 동작이 주로 이어진다. 가만히 앉아서 가늘고 긴 호흡을 빨다 보면 저 멀리 수평선 밑으로 지는 거대한 태양이 나타난다.

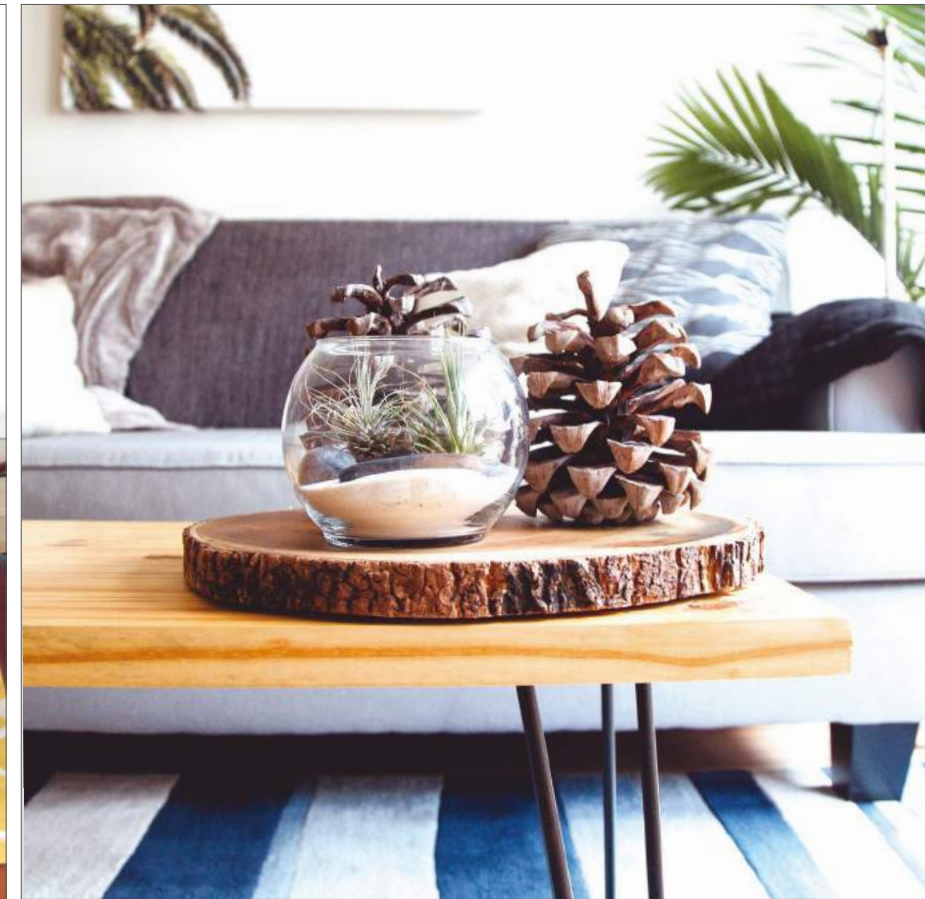
* 자세한 내용은 모두투어 홈페이지 참조





많은 이들의 곁에 '반려식물'

단순히 관상용, 화초로만 인식되던 식물이 애착을 갖는 '반려' 개념까지 얻게 된 것은 1인 가구나 노령 부부로 이루어진 2인 가구 등 '식물과 함께 살아가는 사람들'이 늘어났기 때문이다. 반려식물에 대한 수요가 커지면서 '반려식물에게도 특별한 애정이 생길 수 있다', '반려식물만이 줄 수 있는 매력이 있다'는 인식 또한 확산되고 있다. 반려식물에 대한 각종 도서, 가드닝 수업이나 식물 카페 등 식물 관련 콘텐츠가 더욱 많아지고 있으니 이쯤 되면 '반려식물의 시대'가 왔다고 말해도 과언이 아니다.



반려동물만큼이나 사랑스럽다!

이제 '반려식물'이 대세

한 예능 프로그램에서 배우 박동연이 반려식물로 '파'를 키우고 있다는 장면을 보았다. 이름까지 지어준 파가 하루에 3~4cm 자란 것을 보면 뿌듯함이 이루 말할 수 없다고. 누군가는 웃고 넘길 수 있겠지만, 지금은 '반려식물'의 시대! 다채로운 효과를 선물하는 다양한 반려식물을 소개하고자 한다.

에디터 김소영



사람들은 왜 '반려식물'을 키울까?

시장조사전문기업 엠브레인 트렌드 모니터의 설문 결과에 따르면 사람들이 식물을 키우는 가장 큰 이유는 바로 '공기정화'(58.3%)였다. 특히 실 틈 없이 미세먼지가 극성인 요즘 식물을 통해 실내에서 더 맑은 공기를 얻고자 하는 사람들의 바람이 반영된 것이다. 실제로 스투키, 산세베리아 등은 많은 사람들이 '천연 공기청정기' 역할을 기대하면서 인테리어 또는 개업 축하용으로도 많이 선택하는 식물이다. 참고로 식물을 키우는 것이 공기정화라는 기능적인 역할뿐 아니라 '일상의 소소한 행복', '살아있는 식물에서 느끼는 힐링' 등 정서적인 효과를 얻을 수 있다는 의견도 많았다.

들어는 보았나, '플랜테리어(plant+interior)'

플랜테리어는 '식물(plant)'과 '인테리어(interior)'의 합성어로, 식물의 자연친화적인 느낌을 활용해 실내 곳곳을 꾸미는 인테리어를 뜻한다. 반드시 살아있는 식물이 아니더라도, 바닥에 놓는 화분이 아니더라도, 햇빛이 잘 드는 곳이 아니더라도 환경과 조건에 맞게 선택하면 얼마든지 플랜테리어로 나만의 공간에 생기를 불어넣을 수 있다.

초보도 쉽게 따라 하는 플랜테리어 팁

01. 나의 환경과 조건에 맞는 식물을 선택하자

식물을 키울 공간은 어디인지, 온도나 햇빛 등은 어느 정도인지, 물은 얼마나 자주 주고 식물을 들여다볼 수 있는지 종합적으로 고려해 식물을 선택하자. 일반적으로 다육식물이나 선인장처럼 생명력이 강하고 손이 많이 가지 않는 식물이 플랜테리어 초보용으로 적합하다.

02. 화분도 식물만큼 분위기에 영향을 준다

적당한 식물을 선택했다면 그 식물과 어울리는 형태의 화분을 고르는 것 역시 플랜테리어의 성패를 좌우한다. 화분은 가장 일반적인 바닥에 놓는 형태부터 벽걸이형, 식물을 아래로 길게 늘어뜨리는 행잉 화분 등 생각보다 다양하다. 혼자 고르는 것이 어렵다면 플랜테리어 관련 서적이나 웹에서 식물 사진을 찾아보고 화분의 모양을 참고하는 것도 좋다.

개성을 담은 헤어 트렌드 트렌드를 반영하는 헤어샵

패션, 뷰티 시장만큼 트렌드가 빠르게 변화하는 분야는 아마 없을 것이다. 트렌드가 빠르다면 업계는 더 앞서서 트렌드를 반영할 준비가 되어있어야 할 터. 박준뷰티랩의 본사(주)피엔제이에서 선보이고 있는 다양한 형태의 헤어살롱을 소개한다.

에디터 김소영 자료 제공 (주)피엔제이



사람의 첫인상은 대개 얼굴에서 결정된다. 얼굴 중에서도 헤어 스타일은 인상을 좌우할 수 있는 가장 큰 요소이며, 길이나 질감, 컬러 등 다양한 요소에 따라 결정된다. 따라서 헤어 스타일에 변화를 주고 싶어진다면 '어떤 헤어 스타일을 할까'에 대한 고민에서 그치지 않고 '어느 헤어샵에 가야 할까'라는 생각까지 이어지기 마련이다.

헤어 스타일만큼 고르기 까다로운 게 헤어샵이다. 확실한 브랜드 평판, 실력 있는 디자이너가 있나? 비용은 합리적인가? 레이어드 C컬, S컬 등 최신 헤어 트렌드를 충분히 재현하고 있나? 따져볼 게 한두 가지가 아니다. 게다가 3~4시간 이상 오래 시술을 받는다면 편안하게 즐길 수 있는 분위기와 서비스 또한 중요하다.

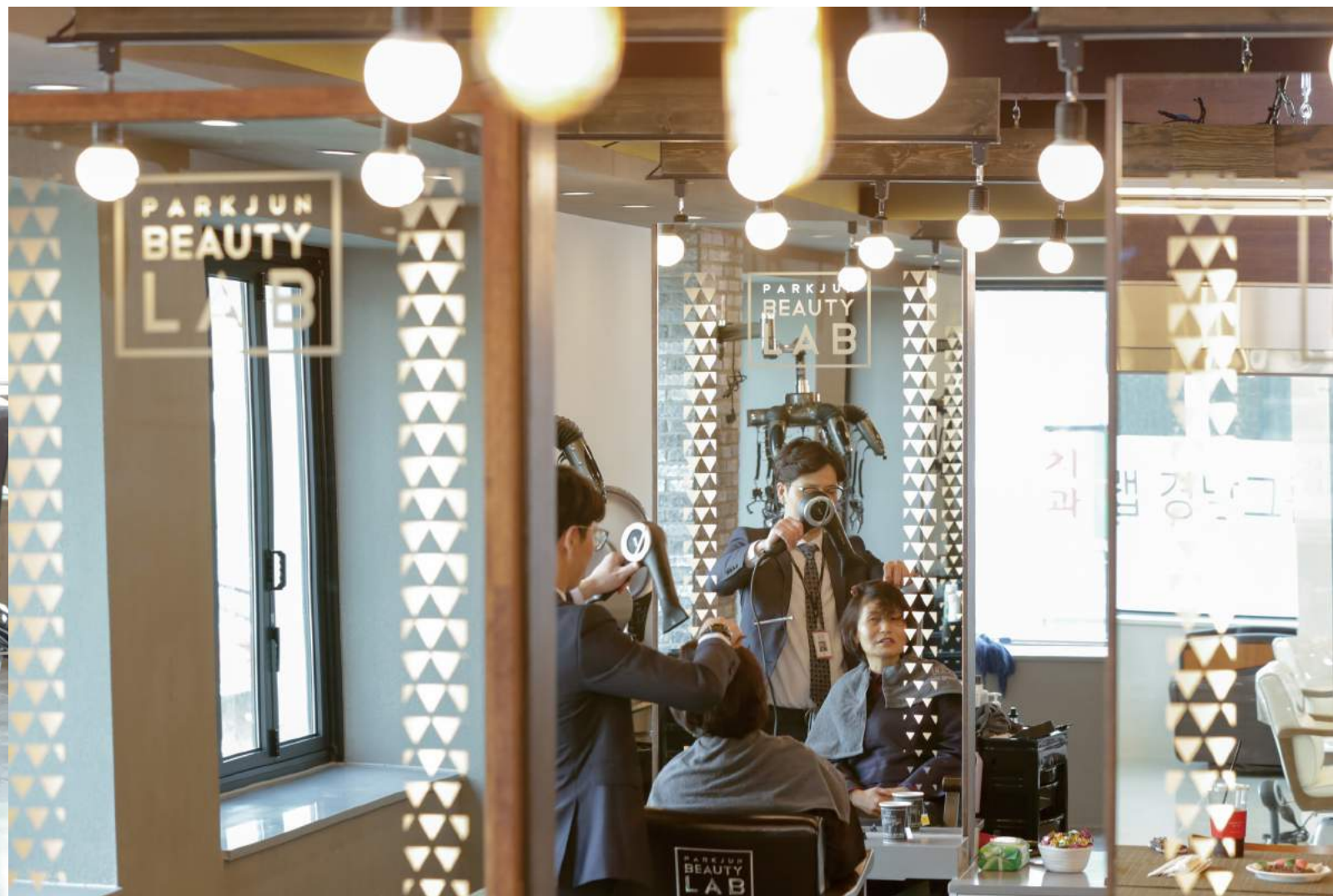
최근 오픈한 박준뷰티랩 창원 팔용점은 160평의 최대 규모로, 패밀리룸, 스마트미러, 족욕실, 헤드스파실 등 트렌디하고 고급스러운 서비스를 제공할 수 있는 다양한 공간을 갖추었다. 관계자에 따르면 창원 팔용점을 비롯, 앞으로 경남 지역에 20개의 매장을 더 오픈할 계획을 가지고 있다고. 2018년 신규 매장 대다수가 고객들에게 좋은 반응을 얻으며 매장 오픈 계획도 점점 현실이 되어가고 있다.

지난해 박준뷰티랩의 첫 신규 오픈 매장인 에코자딩 현대백화점 천호점은 '도심 속 힐링 살롱'이라는 콘셉트 하에 모던하고 심플한 인테리어와 디지털 시스템을 한껏 활용했다. 참신한 콘셉트는 고객들의 마음을 단숨에 사로잡았다. 현대백화점 일반 고객부터 최상위 고객층까지 빠르게 입소문을 탄 것이다. 현대백화점 관계자 역시 "천호점의 에코자딩 헤어살롱은 지금까지 현대백화점에 입점한 어느 헤어살롱보다 가파른 성장세를 보인다"며 좋은 평가를 내렸다.

서울을 방문하는 외국 관광객들의 가장 큰 관심사는 쇼핑, 쇼핑의

중심지는 단연 명동이라 할 수 있다. 박준뷰티랩은 명동에서도 고객들의 만족을 만들어내는 중. 준앤인티 명동점이 박준뷰티랩 명동점으로 탈바꿈하면서 기존 분위기와는 차별성을 둔 매장 인테리어와 서비스가 연일 좋은 반응을 얻고 있다.

박준뷰티랩 신규 매장의 특징은 젊고 유능한 원장들을 중심으로 급변하는 미용 트렌드를 선도하며 브랜드를 활성화하고 있다는 것. 더불어 박준뷰티랩의 본사(주)피엔제이는 정밀한 분석과 체계적인 시스템에 의한 관리를 통해 브랜드 가치 경쟁력을 높이고, 다양한 채널을 통한 교육, 세미나, CS 경영 등으로 고객에게 고품격 서비스를 제공한다고 하니 가까운 박준뷰티랩 매장을 방문해 헤어 스타일을 넘어 일상에 변화를 주어보는 것도 괜찮지 않을까.



이 시대를 살아가는 모든 사람들의 소원, 수면 건강!

꿀잠을 부르는 음식

불규칙한 일상 속에 방해받을 수 있는 수면 건강은 별것 아닌 것 같지만 사실 많은 사람들에게 부족한 요소일 것이다. 춘곤증, 열대야 등 숙면이 힘든 봄, 여름철 ‘꿀잠’을 부르는 음식을 챙겨 먹어보자.

에디터 김소영



고기와 찰떡궁합, 상추

날씨가 풀리며 나들이나 캠핑이 많아지면 빠질 수 없는 것이 바로 직접 구워 먹는 고기. 고기와 항상 함께하는 상추는 숙면에 도움을 주는 채소다. 바로 상추 줄기에 들어있는 ‘락투카리움’이라는 성분이 신경 안정작용을 하기 때문이다. 또한 상추의 풍부한 비타민과 미네랄은 몸의 긴장을 완화시켜 피로회복을 돕기 때문에 단순히 깊은 잠을 자게 하는 게 아니라 자는 동안 피로까지 풀어주는 역할을 하는 셈이다.

건강한 달콤함, 체리&바나나

건강을 위해 챙겨 먹는 과일, 숙면을 위한다면 바나나를 선택해보면 어떨까? 바나나의 트립토판 성분은 숙면을 유도하고 체리는 수면을 유도하는 호르몬 ‘멜라토닌’을 함유하고 있다. 특히 바나나에 풍부한 칼륨과 마그네슘은 근육의 긴장을 풀어주어 몸을 한층 편안하게 만들어준다. 참고로 다이어트용 채소로 인기 있는 토마토는 잠들기 전에는 피하는 게 좋다. 건강에는 좋지만 토마토의 강한 산성이 속을 쓰리게 만들 수 있기 때문이다.

자기 전 우유 한 잔

자기 전 마시는 우유 한 잔이 숙면에 도움을 준다는 익숙한 말에는 과학적인 이유가 있다. 바나나와 마찬가지로 우유나 치즈 등 유제품에 들어있는 트립토판 성분이 신경과 뇌를 진정시키는 세로토닌으로 바뀌고, 수면 유도 호르몬인 멜라토닌 분비를 도와 빠르게 잠들 수 있도록 돕기 때문이다. 특히 날씨가 풀리기 시작해 갈증 해소를 위해 시원한 커피 음료를 수시로 찾는다면 수면 건강을 위해 이제 다른 음료를 찾아보는 게 어떨지. 자기 전에는 따뜻한 우유 한 잔을 추천한다.

허브티 한 잔의 다스림

커피 대신 허브티 한 잔도 숙면을 위해 마실 수 있는 음료로 추천할 만하다. 루이보스나 라벤더, 캐모마일 같은 허브티를 적당한 온도로 우려 마시면 몸을 진정시켜주고 숙면에 도움을 준다. 다만 숙면을 위해 차를 고를 때 ‘카페인’이 없는 차 종류를 선택해야 함을 잊어선 안 된다. 녹차나 홍차처럼 카페인이 있는 차는 오히려 숙면을 방해한다.

음식은 덤, 습관은 기본! 숙면을 돕는 생활습관

1. 수면 시간을 일정하게 유지하기 잠들고 깨는 시간을 유지해 생체 리듬을 맞추어주자.
2. 백색소음 활용해보기 빗소리, 낙엽 소리와 같은 자연의 백색소음은 뇌를 편안하게 만들어준다.
3. 수면 환경 점검해보기 지금 쓰고 있는 침구나 잠옷이 땀을 잘 흡수하면서 통풍이 잘되는지 비교해보자.
4. 잠들기 전 스마트폰은 NO 자기 전 스마트폰을 포함한 미디어 기기 사용은 수면의 질에 악영향을 준다.
5. 잠들기 전 가벼운 스트레칭은 GOOD 가벼운 맨손 스트레칭은 근육을 풀고 혈액순환을 돕는다.

6/24
Double walled insulated
Keeps beverages hot for 6 h
and cold for 24 h

기존 텀블러의 한계와 기능을 넘어
실내 외 어떤 환경에서도 견고하고, 냉온이
장시간 유지되는 스웨덴식 텀블러를 소개합니다.

한국을 사랑하는 펄 어거스트스
MetalShake by Sweden 대표



메탈셰이크는
이중 보온/보냉 텀블러로 최상급 18/8 등급 스테인리스
스틸과 인체무해한 BPA-Free PP Fiber 부품만을 사용한
친환경 제품입니다. 무독성, 누수방지 뚜껑, 손쉬운 세척
그리고 긴 수명을 갖춘 최고의
품질과 독특한 디자인으로
스마트한 해법을 제공하는
스웨덴 정신을 담고 있습니다.



커브스 매거진 VOL.35
애/독/자/이/벤/트

2019 커브스 매거진 35호, 건강과 생활에 많은 도움이 되셨나요? 35호에서
재미있고 유익했던 내용과 다음 편에서 읽고 싶은 콘텐츠를 추천해주세요! 우수 리뷰어
10명을 선정해 스웨덴식 텀블러 메탈셰이크(MetalShake)을 보내드립니다.

- 기간 2019년 6월 9일 까지
- 자격 커브스 회원 누구나
- 참여 매거진 35호에서 가장 유익했던 내용,
다음 편에서 보고 싶은 콘텐츠를 커브스
커뮤니티 (café.naver.com/curves) 내
'매거진 애독자 이벤트' 공지에 댓글로 작성
- 상품 메탈셰이크 1개 (10명) *색상 랜덤 발송



커브스시크릿 다이어트 프로그램



버닝프로그램

1box(2주분)

하루 한 번, 식물 유래 잔티젠
100%기초 대사량 증가 확인!

[미역 등 복합추출물(잔티젠)]
체지방 감소에 도움을 줄 수 있음

- 기초대사량 증가
- 허리 둘레 감소
- 몸무게 감소
- 체지방 감소
- 내장지방 감소

*미역 등 복합추출물(잔티젠)의
인체적용시험 확인 내용임



슬리밍프로그램

1box(2주분)

하루 두 번, 식물 유래 가르시니아카ம்பोज아
추출물 탄수화물 컷! 지방 컷!

[가르시니아카ம்பोज아추출물]
탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제

- 허리, 엉덩이 둘레 감소
- 복부 지방 감소
- 체중, 체지방량 감소
- 식이섭취량 감소
- 랩틴 조절 확인

*가르시니아카ம்பोज아추출물의
인체적용시험 확인 내용임



커브스 슬림원 플러스

맛있고 균형 있는 영양 다이어트!
체중조절 도움되는 체질개선 다이어트!

- 식물성 혼합 단백질 사용
- 한 끼 식사 필수 영양소
- 체질 개선, 체지방 감소 균형 잡힌 영양 다이어트

용량 650g 구성 25gx26포 맛 고소한 곡물 맛
제품유형 체중조절용 조제식품



커브스 프로틴

워크아웃 파트너

- 단백질 보충제
- 100% 분리유청단백(WPI)
- 식약처 인증 건강기능식품 (GMP, HACCP 인증 완료)
- 합성감미료, 합성착색료 무첨가

용량 650g 맛 웨이 프로틴_ 녹차, 커피, 코코아, 베리, 바나나



맛있는 커브스 닭가슴살

발효기술로 닭가슴살을 부드럽고 촉촉하게! 매일 먹어도 질리지 않아요!

- 특허받은 발효 기술로 촉촉하고 부드러운 육질
- 믿을 수 있는 국내산 닭가슴살 & 토판염 사용
- 해로운 화학첨가물 일체 사용 NO
- 깨끗하고 투명한 HACCP 인증 받은 위생적인 생산시설
- 소포장으로 편리하고 위생적인 조리 & 보관 가능
- 수비드 공법+특제소스+5가지 야채 혼합

구성 수비드블랙페퍼, 오리지널



리플러스 포인트 레깅스

구성 블랙 ● 네이비 ● / S·M·L·XL



어드밴스 레깅스

구성 블랙 ● / S·M·L·XL



커비스트 심리스 3종

구성 롱슬리브/탱크탑/스트레이트 팬츠
차콜 ● 버건디 ● / S·M·L



원터치 보틀



헬스장갑

구성 블랙 ● / S·M·L



스포츠 가방

구성 퍼플 ● 와인 ●



스포츠 발목양말

구성 퍼플 ● 그레이 ●



스포츠 단목양말

구성 퍼플 ● 블랙 ●

언론에 소개된 커브스 CURVES IN MEDIA

커브스만의 차별화된 운동 프로그램부터 다양한 이벤트, 프로모션 소식까지!
2018년 9월부터 2019년 1월까지 언론에 소개된 커브스 소식입니다.



SBS CNBC 11. 30
여성전용 피트니스
‘커브스’, 2018 커브스
사랑의 쌀 나눔
행사 실시



한국경제 12. 5
커브스, 가맹점과의
상생 위한
‘2018 컨벤션’ 개최



일간스포츠 12. 27
커브스 “가맹점 및
회원들과 함께
나눔 활동 실천”



브릿지경제 12. 28
커브스, ‘2018 우수
프랜차이즈 지정식’
1등급 래거...
명예의 전당
이름 올려

NEWSPAPER

[창업 & 프랜차이즈 1월호] 회원 창업 우수사례 - 커브스 수내클럽

[머니투데이 1. 11] 커브스, 국내 최대 규모 여성 피트니스클럽...다양한 혜택 눈길

[브릿지경제 12. 28] 커브스, ‘2018 우수 프랜차이즈 지정식’ 1등급 래거... 명예의 전당 이름 올려

[일간스포츠 12. 27] 커브스 “가맹점 및 회원들과 함께 나눔 활동 실천”

[매일경제 12. 21] 커브스 ‘2018 한국프랜차이즈대상’ 수상... 성공 창업 파트너 모집 중

[뉴스1 12. 14] 실외운동 어려운 겨울...하루 30분으로 건강유지 ‘커브스’ 눈길

[창업 & 프랜차이즈 12월호] 1등 가맹점 - 본사·점주의 ‘전문성’이 비결 <커브스> 위례점

[한국경제 12. 5] 커브스, 가맹점과의 상생 위한 ‘2018 컨벤션’ 개최

[SBS CNBC 11. 30] 여성전용 피트니스 ‘커브스’, 2018 커브스 사랑의 쌀 나눔 행사 실시

[일간스포츠 11. 21] 커브스, “수험생 학업 스트레스 운동으로 날리세요”

[연합뉴스 11. 1] 여성 전용 피트니스 ‘커브스’, 12월까지 회원 출석 독려 이벤트

[브릿지경제 10. 25] 커브스 창업 아카데미, 예비 창업자 위한 파격 지원 실시

[창업&프랜차이즈 10월호] 성과가 증명하는 교육의 힘 <커브스>

[매경이코노미 10. 1] 100대 프랜차이즈 CEO 열전 - 김재영 커브스코리아 대표 남자·거울·화장 없는 ‘헬스 홀릭’ 女心 저격

[한국경제 9. 10] 여성전용 휘트니스 클럽 ‘커브스’, 가을맞이 친구추천 이벤트 진행

... 외 다수

펩타이드 비타민C 파우더 에센스

빛과 열, 수분에 파괴되기 쉬운 비타민C의 취약점을 안정화시키고 부가적으로 펩타이드 성분을 활용하여 피부섬유의 생성을 촉진하여 피부에 바르는 순간 파우더 입자가 에센스로 변신하는 특별한 제형으로 피부 탄력과 수분감에 보습을 더 해줍니다.

보타닉스 스노우는 비타민C와 펩타이드가 눈처럼 하얗게 스며들어 피부에 그대로 전달하여 밝고 탄력있는 피부를 만들어 줍니다.

파우더 입자안에 수분 90%가 함유되어 피부에 수분과 보습을 주어 맑고 촉촉한 피부를 가꾸어 줍니다.

감초, KaKi폴리페놀 추출물의 시너지 작용으로 자외선 노출로 인해 손상된 피부에 활력을 주며 주름 개선에 효과적인 제품입니다.

나이아신아마이드와 펩타이드 기능성 성분이 잡티, 주근깨, 다크서클과 같은 국소 부위의 피부 트러블과 세포의 손상을 막아주며 집에서 피부톤을 밝게 하며 피부재생에 도움을 줍니다.

칙칙하고 메마른 피부에 수분과 비타민이 빠르게 충전되어 피부에 활성 효과를 주는 파우더 에멀전입니다.

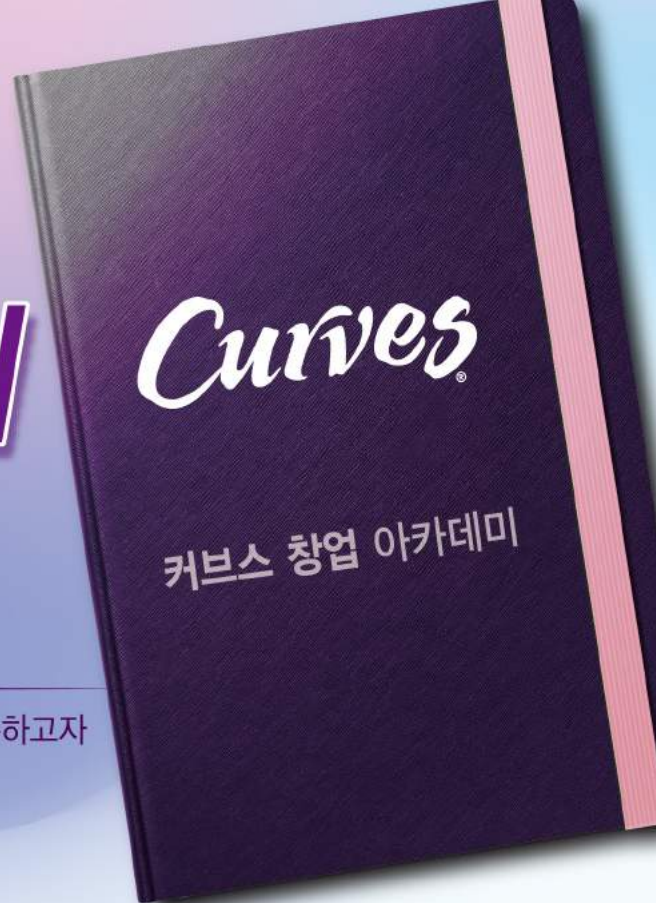


Nature Botanics

(주)네이처보타닉스 경상북도 경산시 상동로 27 경복테크노파크 503호
전화: 053.802.1225

커브스 창업 아카데미 수강생모집!

경기불황에 따라 프랜차이즈 창업의 두려움을 극복하고자
창사이래 커브스 창업 아카데미를 진행합니다.



교육 일시 1차 둘째주 목요일
2차 넷째주 토요일

접수 기간 2019년
4월 30일 (화) ~ 5월 24일 (금)

교육 장소 커브스코리아 아카데미 강의실

모집 인원 20명 **참가비 무료!**

접수 방법 1. 온라인접수 커브스 홈페이지 <http://www.curveskorea.co.kr/> 신청
이메일 franchise@curveskorea.co.kr 발송

2. 문자 접수 전창민 과장 (HP 010-2980-4277)

일시	내용	시간	강사
	커브스 영상소개 및 창업적합도 자기진단 (Self-Test)	10 min	정창훈 차장 (사업개발팀)
	제휴금융 및 공적자금을 활용한 소자본 커브스 창업방법 안내	30 min	정창훈 차장 (사업개발팀)
1차 2019년 5월 16일 (목) 2차 2019년 5월 25일 (토)	커브스 창업 타입별 성공사례 세미나 (주부/ 직장인/ 회원/ 자영업자/ 체육전공자등)	40 min	장일봉 이사 (사업본부)
	휴식	10 min	
	커브스의 성공요인과 VISION	30 min	김재영 CEO (커브스 코리아)
	개별 Q&A ~		

✓ 커브스 아카데미 수료자 특전!

① 창업자금 지원(최대 5,000만원) ② 교육지원 ③ 온라인/오프라인 홍보마케팅 지원

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

신규런칭

NEW
시즌8

커브스 헬스장갑이 다.시.한.번 새로워졌습니다!

커브스 워크아웃에 빠져서는 안될 헬스장갑
시즌8로 다시 돌아왔습니다



커브스 워크아웃에 헬스장갑이 꼭 필요한 이유

- 기구 이용 시 굳은살을 방지해야 합니다
- 손목을 꼭 보호해야 합니다
- 땀이 나도 기구에서 손이 미끄러지지 않아야 합니다

커브스 헬스장갑 시즌8 Check Point

- 손등 메쉬 소재로 통기성 up
- 벨크로 밴드 적용으로 편하고 안정적으로 손목 보호
- 손바닥은 힘있는 원단으로 변경
- 미끄럼방지 기능은 그대로



Curves

커브스 스텝 창업 우수사례 커브스 삼문클럽 윤신영 점주

운동에 대한 열정, 창업에 대한 자신감. 이 두 가지면 커브스 삼문클럽 윤신영 점주의 성공비결을 설명할 수 있다.
그 두 바퀴로 땀 흘리며 외길을 달려온 그녀의 오늘에 박수를 보낸다.

에디터 김소영 사진 삼문클럽

커브스 삼문클럽
점주 윤신영
오픈 2016.12.1



Q 체육 전공, 커브스 스텝부터 창업까지

집에서 반대하던 운동을 스스로 선택했기에 대학 입시 후 누구보다 더 잘하고 싶은 마음이 있었습니다. 내가 좋아하는 운동을 전공으로 선택한 만큼 파트타임으로 일을 하더라도 전공을 살려 운동 계열로 일하고 싶다는 생각이었죠. 그러던 중 커브스 삼문클럽의 스텝 공고를 보고 일을 시작하게 되었습니다. 대학교 재학 중 커브스, 퍼스널 트레이너, GX 트레이너, 창업동아리 등 정말 많은 일을 했네요. 일을 하다 보니 제가 하고 싶은 일이 많은 만큼 욕심도 많은 사람이라는 걸 더 알게 되었고, 제 역량으로 피트니스 센터를 잘 운영할 수 있다는 자부심이 컸습니다. 20대 중반을 넘기 전 창업을 하겠다는 목표를 세웠고, 커브스 직원으로 3년 근무 후 커브스에 대한 노하우를 가지고 그 목표를 이루었습니다.

Q 커브스 스텝 및 예비 창업자로서 본 커브스의 매력 포인트

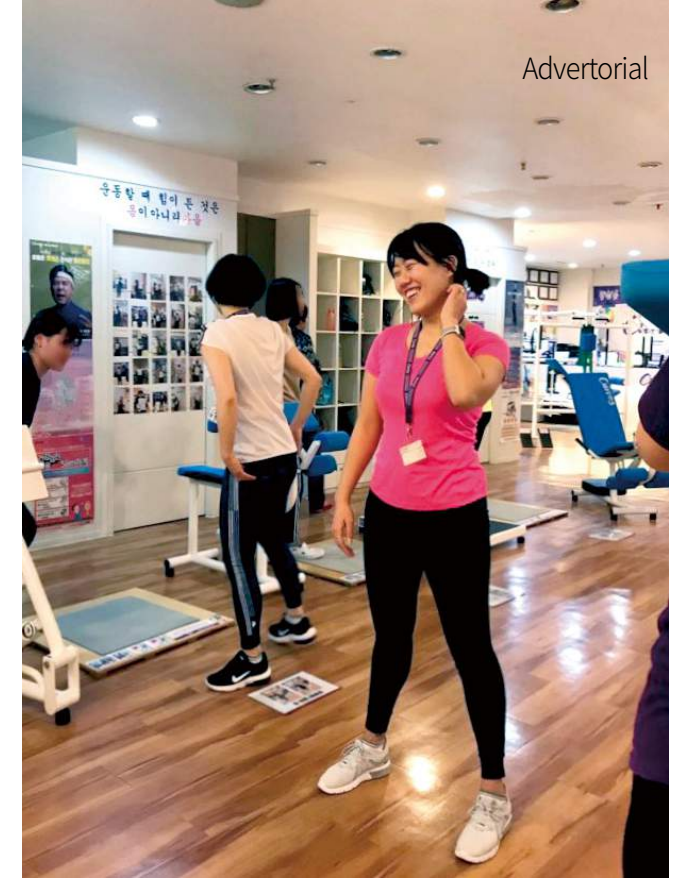
한 번 손대면 다시 돌아올 수밖에 없는 체계적인 운동 시스템과 효과예요. 무조건 강도 높게 운동을 한다고 꼭 운동이 많이 되거나 효과가 있는 건 아니잖아요. 다른 운동을 해도 ‘커브스만 한 게 없었지...’ 할 수 있는 서킷 프로그램, ‘내가 어떠한 운동을 시켜야지’가 아닌 전체를 순환시킬 수 있는 프로그램, 그래서 누구나 다 할 수 있고 꼭 해야 하는 모든 활동의 기초체력 대사운동이 가장 큰 포인트였던 것 같습니다.

Q 스텝에서 점주가 되어 맞은 가장 큰 변화&그에 따른 대처

저는 직원으로 일할 때 커브스에 대한 기본적인 업무는 어느 정도 마스터했다고 생각합니다. 그래서 그런지 오히려 점주가 되었을 때 누군가의 터치 없이 제가 펼치고 싶은 것들을 다 해볼 수 있어 커브스 운영에 대한 역량이 더욱 높아지지 않았나 싶습니다. 점주가 된 후 ‘주말은 없다. 언제든 일이 있으면 나오고 클럽에 상주하자. 그리고 직원보다 늦게 퇴근하자’는 모토로 더욱 노력했어요. 직원으로 일하던 시절이 있었기에 힘들었던 부분에 대한 대안을 마련했습니다. 운동 지도나 회원 응대는 누구나 노력하면 다 해낼 수 있지만, 커브스에서 더 좋은 에너지를 회원님들께 전달하려면 저희끼리 팀워크가 가장 중요하다고 생각하거든요. 그래서 젊은 열정으로 끊임없이 제가 먼저 항상 정보를 배워 공유하니 회원님, 선생님들 모두 가족같이 잘 지내고 있는 것 같습니다.

Q 커브스 창업을 고민하는 예비 창업자들에게

창업을 어떤 이유로 고민하시나요? 저는 커브스 창업을 할지 말지



고민은 한 번도 없었어요. ‘큰물에서 놀아라’, ‘아는 만큼 보인다’는 옛말에 저는 깊이 공감합니다. 제가 대형 피트니스 센터에 있어봐서 알지만 모든 외부 시스템은 커브스 매뉴얼에서의 변형입니다. 분명 큰 업계의 내구성과 업계에서 겪어본 리스크들이 나중에 어디서든 해낼 수 있는 자신감과 능력이 될 거예요. 커브스는 다른 창업과는 다르게 큰 자본을 들이지 않으면서 높은 수익을 낼 수 있고, 전국 규모에서 오는 안정감, 브랜드 인지도, 기본 교육 또한 받을 수 있으며 사업이지만 커브스 운영 시간의 효율성으로 나를 더 보강하고 재충전할 수 있는 시간이 있다는 점이 참 좋은 것 같아요. 회원님들은 항상 말씀하십니다. ‘웃으면서 일해서 좋겠고, 좋아하는 운동 하면서 일해서 좋겠다고’. 커브스 창업을 고민하신다면 주변의 클럽에 방문하셔서 그 에너지를 경험해보시는 건 어떨까요? 나이는 숫자에 불과합니다! 사람을 좋아하고 열정만 가득하다면 누구나 커브스 창업할 수 있습니다. 100세 시대에 스스로 몸을 위해 공부하고 건강 지키며 창업까지 해내는 것, 정말 괜찮지 않을까요?



Curves Magazine

유용하고 즐거운 정보가 한가득!
회원들과 소통하고 공감하며 여성을 행복하게 하는 커브스 매거진



2019년 커브스 매거진(통권 제35호)
등록번호 서초 바 00082

홍보
콘텐츠 기획
김소영 So Young Kim / pr@curveskorea.co.kr

디자인
디자이너
류예지 Ye Ji Rye / rye@curveskorea.co.kr
이소연 So Yeon Lee / lee12@curveskorea.co.kr

온라인 마케팅
이현주 Hyun Ju Lee / borabora@curveskorea.co.kr

상품본부
Merchandising md@curveskorea.co.kr

발행일 2019년 5월 2일
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
홈페이지 www.curveskorea.co.kr

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

Curves

The power to amaze yourself.®

대표번호 1666-3330

www.curveskorea.co.kr

헬스 트레이너가 아니다.

커브스는 라이프 트레이너다!



커브스 운동을 통해
여성들의 일상에 활력을 더하고,
삶의 가치를 높이는 일!

커브스의 가치를 실현할 열정적인 인재를 찾습니다.



지원자격 및 우대

- 초보자도 지원가능
- 신체 건강한 여성
- 학력 및 연령제한 없음
- 체육전공 및 서비스 경력직 우대

업무내용

- 회원운동지도
- 회원관리
- 클럽 홍보

급여조건 (기본급+인센티브)

- 경력에 따른 기본급 조정
160만원~200만원 *2018년 기준
- 기본급 외 클럽수익에 따른 이익분배

지원방법 | 채용사이트 지원하기 또는 홈페이지(www.curveskorea.co.kr)
이력서 다운로드 후 recruit@curveskorea.co.kr 온라인 제출

문 의 | 대표전화 1666-3330 / 채용담당자 02-6011-0280 / 해당클럽 직접문의!

여성전용 30분 순환운동 커브스

Curves

가까운 커브스클럽으로
전화예약 후 방문하세요!



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.

Curves Magazine

유용하고 즐거운 정보가 한가득!

회원들과 소통하고 공감하며 여성을 행복하게 하는 커브스 매거진



2019년 커브스 매거진(통권 제35호)
등록번호 서초 바 00082

홍보

콘텐츠 기획

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

디자인

디자이너

류예지 Ye Ji Rye / rye@curveskorea.co.kr

이소연 So Yeon Lee / lee12@curveskorea.co.kr

온라인 마케팅

이현주 Hyun Ju Lee / borabora@curveskorea.co.kr

상품본부

Merchandising md@curveskorea.co.kr

발행일 2019년 5월 2일

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

홈페이지 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 커브스클럽으로
전화예약 후 방문하세요!



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.

Curves
The power to amaze yourself.