



フィットネスガーデン馬橋

サーキット & ストレッチ教室

お気軽に! 楽しく! トレーニング

トレーニング終了後はスパ・サウナで気分爽快!!

健康生活。

この春から
始めてみませんか

参加者募集!!

新プラン 4月 スタート

Point 1

お手軽! カンタン!
45分で完結!

Point 2

インストラクター
が手厚くサポート

Point 3

月会費ではなく
回数券制だから
ムダが無い!

Point 4

みんなで楽しく
やるから
続けられる



スパ・サウナ

無料体験 ご招待

只今
受付中!!

先着 各日16名様

体験日 3月25日(水) 9:30~10:15
3月31日(火) 9:30~10:15

●当日は、9:20までにフロントで受付を済ませてください。
開館は、9:00からです。

▶持ち物

- シューズ(室内用)
- 飲み水
- 動きやすい服装
- タオル

●ご予約は、お電話で.....

入会特典

無料体験にご参加いただき
ご入会された方には、

- ▶ 水素水ボトルと水素水1ヶ月分をプレゼント!
- ▶ フィットネスクラブご招待券2枚プレゼント!



フィットネスガーデン馬橋

お申込み
お問い合わせ

TEL 047-712-1234

フロント受付 ●火・水・木・金曜日 11:00-20:00 ●土曜日 10:00-19:00 ●日曜・祝日 10:00-18:00

詳細は“Web”で

フィットネスガーデン馬橋





Fitness Garden
MABASHI
GOOD HEALTH
GOOD LIFE

お手軽運動 45分で完結!!

サーキット & ストレッチ教室

全身の筋力アップ!

脂肪燃焼!

疲労回復!



サーキット & ストレッチ トレーニングとは

数種類の筋力トレーニング+有酸素運動を交互に繰り返すトレーニングです。

筋力トレーニング

専用のサーキットマシンを使用して全身の筋力アップを目指します。

有酸素運動

ステップ台を使って、簡単なウォーキングやステップで効率よく脂肪を燃焼させます。



ストレッチ

サーキットトレーニング後のストレッチは疲労回復、筋肉痛を軽減します。

スパ・サウナ

トレーニング後のリフレッシュタイム。



■ プログラムスケジュール

曜日	時間	内容
火・金	1 9:30 ~ 10:15	25分(サーキット) + 20分(ストレッチ)
	2 10:30 ~ 11:15	
水・木	1 9:30 ~ 10:15	
	2 10:30 ~ 11:15	
	3 11:30 ~ 12:15	

●各回、入替制となります。

■ 料金

回数券制	5回券 / @1回 880円 × 5回 4,400円 (税込)
	10回券 / @1回 770円 × 10回 7,700円 (税込)
登録料	550円 (税込) ⇒入会特典で無料

●回数券は、ご購入日より6か月間有効です。



Fitness Garden
MABASHI

TEL 047-712-1234

千葉県松戸市馬橋1890-1ウェルネス馬橋2F

