



フィットネスガーデン馬橋

結果より、続けること。 その健康習慣、ここから始めませんか！

JR馬橋駅
東口より徒歩
5分

仕事帰りの
健康スポット！

地域の皆さま
お元気ですか
春です！

健康は、1日で作られるものではありません。

だから私たちは「結果」よりも「続けること」を大切にしています。

フィットネスガーデン馬橋は、地域の皆さまの健康を支える街の健康拠点です。お一人でも、ご夫婦でも、ご家族でも。安心・安全な環境と経験豊かなスタッフが笑顔と挨拶を大切にしながら皆さまの健康づくりをサポートします。この春、新しい健康習慣を始めてみませんか。

LES MILLS
BODY PUMP



先着
50
名様

春の健康キャンペーン

「春の元気スタート！新規入会募集中！」 **全てコミコミで**

5/31日
18:00 まで

事務
手数料
3,300円

カード発行
手数料
2,200円

初月会費

0円 (税込)

どなた様も

2ヶ月目、3ヶ月目の
月会費

+ 6,930円 (税込)

※3ヵ月終了後は入会時にお選びいただいた会員種別へ自動移行となります。
※6ヶ月間の在籍が条件になります。

同時開催

フィットネス
1回体験 **無料**

はじめての挑戦が、成長になる！

できた！が自信につながる！

キッズスクール

春の挑戦キャンペーン

先着
50
名様

5/31日
18:00 まで

事務
手数料
3,300円

カード発行
手数料
2,200円

初月会費

全てコミコミで

0円 (税込)

どなた様も

2ヶ月目、3ヶ月目の
月会費

+ 6,930円 (税込)

※3ヵ月終了後は入会時にお選びいただいた会員種別へ自動移行となります。
※6ヶ月間の在籍が条件になります。

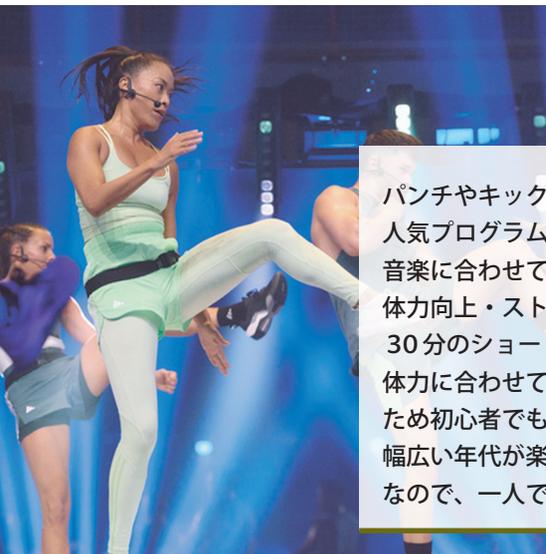
選べる授業内体験実施中
1回体験 **無料**



身体が動くと、心も元気になる!

グループレッスンなので初心者でも楽しく安心!
幅広い年代の方に大人気!!

この春から始める、フィットネス
オススメレッスンはこれ!!
身体と心にうれしい!!



LES MILLS BODYCOMBAT

パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた、世界的人気プログラムです。
音楽に合わせて全身をダイナミックに動かし、脂肪燃焼・体力向上・ストレス発散が期待できます。
30分のショートレッスンから60分クラスまであり、体力に合わせて無理なく参加できます。道具を使わないため初心者でも安心。70歳代の方から仕事帰りの方まで、幅広い年代が楽しく参加しています。グループレッスンなので、一人では続かない運動も楽しく続けられます。

LES MILLS BODYPUMP

音楽に合わせてバーベルを使い、全身をバランスよく鍛える人気プログラムです。軽い重さから始められるので、初心者でも安心して参加できます。筋肉を大きくするというよりも、引き締まった身体づくりや脂肪燃焼に効果的。
昼間はアクティブなシニア世代、夜は仕事帰りの40～50歳代の方など、幅広い年代が参加しています。楽しく身体を動かしながら、健康的な身体づくりができます。



アロマヨガ

エッセンシャルオイルの香りに包まれながら行う、リラックス効果の高いヨガです。
深い呼吸とゆったりとしたポーズで身体の緊張をほぐし、心もリフレッシュ。
運動が苦手な方や初心者の方にも人気で、無理なく続けられるレッスンです。
女性を中心に、幅広い年代の方が参加しています。

泳法レッスン

クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライなど、レベルに合わせた泳法レッスンを行っています。
初心者の方から上級者まで、どなたでも安心して参加できます。
レッスンは30分なので、スタジオレッスンの前後や空いた時間にも参加しやすいのが特徴です。
経験豊富なコーチが泳ぎ方のポイントを丁寧に指導します。



キッズスクール

少人数指導

1クラス少人数制だから、お子さま一人ひとりのレベルに合わせた丁寧な指導が可能です。運動量も多く、楽しみながらしっかり上達できます。

専任コーチ

経験豊富な専任コーチが、責任をもって指導します。いつも同じコーチが見守ることで、安心して楽しく通えるスクールです。

「できた!」の笑顔が増える春

■料金プラン (月会費税込)

コース	スイミング	体操	ヒップホップ
週1回	10,340円	9,900円	9,900円
週2回	12,430円	11,880円	
上級フリーコース	13,750円		
ジュニアマスターズ	12,650円		

●お得なWスクール(複数受講)もあります。2つ以上のスクール受講で受講料の割引があります。

スイミングスクール

水泳技術だけでなく、挑戦する気持ちや達成する喜びを育てます。段階的な指導で、無理なく泳力を伸ばしていきます。



体操スクール

マット・とび箱・鉄棒などを中心に、遊びを取り入れながら楽しく運動能力を高めます。挨拶やチャレンジする心も育てる、元気いっぱいのスクールです。



ヒップホップスクール

音楽に合わせて身体を動かしながら、リズム感・体力・表現力を育てます。ダンスが初めてのお子さまでも、楽しく参加できるクラスです。



フィットネス料金プラン ※金額は、すべて税込

正会員	低酸素トレーニング会員	ホリディ会員	スパ・サウナ会員	アンダー会員	セカンドクラブ会員	遠方会員
月会費 12,980円	月4回プラン 6,600円 ~ 月8回プラン/11,000円 月25回プラン/16,500円 ※トレーニング前30分、 トレーニング後60分 施設の利用が可能です。 ※毎月1回まで、 次月繰り越しができます。	月会費 10,780円 土日祝日の 全営業時間利用可	月会費 8,910円 お風呂・サウナ・水風呂 使い放題 利用時間は 有人営業時間全て可	月会費 5,500円 ~ マシナールーム+ロッカールーム +スパエリアの利用が可能 22歳以下 5,500円/月 35歳以下 7,920円/月 ※プールとスタジオはオプション	都度1回 1,650円 ~ 他のフィットネスクラブに 通われている方 年会費:6,600円 ※入会ならびに6ヶ月毎に 他クラブ所属を会員証等 にて確認させていただきます。	都度1回 1,650円 ~ 松戸市、柏市、流山市 以外に在住の方 年会費:6,600円

ご入会のお手続きの際にお持ちいただくもの

- 入会費 **キャンペーンにより割引**
- 金融機関のキャッシュカード&印鑑
- ご本人が確認できる書類
氏名、住所、生年月日が記載された有効期限内の官公庁発行の証明書
(運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、在留カードなど)
- 各種クレジットカード
(VISA、UC、SAISON、Master、JCB、AMEX)
※初回のお支払いのみ
- 18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の方のご署名が必要となります。
※フィットネス会員ご入会の方は中学生以上の方が対象となります。

JR馬橋駅 東口より
徒歩5分

駐車場完備
22台駐車可能

松戸市馬橋1890-1 ウェルネス馬橋2F スーパー「TAIRAYA」2F

