



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。

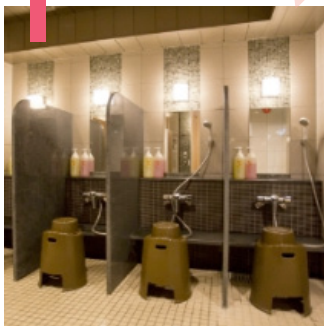
ストレッチ

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。

スパエリア



■ 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。



TEL 047-712-1234

千葉県松戸市馬橋1890-1ウェルネス馬橋2F

JR馬橋駅 東口より
徒歩5分

駐車場完備

