

サーキット & ストレッチ教室

お手軽！かんたん！45分で完結！

インストラクターが手厚くサポート！

健康生活。

始めてみませんか

参加者募集!!

新プラン スタート

入会特典

..... 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!



スパ

サウナ

トレーニング終了後は
スパ・サウナが利用できる!

ここが違う!

だから
うれしい!

回数券制だからムダが無い!

だから
健康生活!

みんなで楽しくやるから
続けられる!

無料体験 受付中!!

お気軽にご参加ください

●ご予約は、お電話で



お手軽運動 45分で完結!!

サーキット & ストレッチ教室

Fitness Garden
MABASHI
GOOD HEALTH
GOOD LIFE



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。

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

