



フィットネスガーデン馬橋

# 結果より、続けること。 健康習慣、この夏から始めませんか!

JR馬橋駅  
東口より徒歩  
**5分**

仕事帰りの  
運動スポット!

泳げます!

先着  
**50**  
名様

## 暑い夏! 快適フィットネス!

外は、猛暑でもフィットネスガーデン馬橋は快適フィットネス空間です。

マイペースで心地よい汗を流しませんか。

レッスン後は、サウナ・スパでスッキリ爽快!

フィットネスガーデン馬橋では、

夏ならではの安心・安全な快適環境で

皆さまの健康づくりをサポートします。

この夏、いろいろなプログラムを体験して、

暑さに負けない体力づくりをしましょう。

地域の皆さま  
暑い夏は、  
プールです!



## 夏の快適健康キャンペーン

「夏の元気スタート! 新規入会募集中!」

全てコミコミで

8/30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ヶ月間在籍が条件になります。  
※カード発行手数料2,200円をいただく場合がございます。

同時開催

フィットネス  
1回体験 550円 (税込)

## 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

## 夏に挑戦! キャンペーン

「この夏始める! 新規入会募集中!」

全てコミコミで

先着  
**50**  
名様

8/30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ヶ月間在籍が条件になります。  
※カード発行手数料2,200円をいただく場合がございます。



夏の体験教室  
参加者募集中

スイミング  
たいそう

詳しくはホームページをご覧ください。

選べる授業内体験実施中

1回体験 550円 (税込)

体験・入会  
お問い合わせ

TEL 047-712-1234

松戸市馬橋1890-1ウェルネス馬橋2F スーパー「TAIRAYA」2F

フロント受付 | ●火・水・木・金曜日 | ●土曜日 | ●日曜・祝日

11:00-20:00 | 10:00-19:00 | 10:00-18:00

▶8月10日(月)⇒8月14日(金)まではメンテナンス休館となります。

全営業日 9:00-24:00  
有 人 土 曜 日 9:00-22:30  
営 業 時 間 日 曜 日 9:00-20:00  
日 曜 日 9:00-19:00

詳細は「Web」で

フィットネスガーデン馬橋



フィットネスガーデン馬橋

# 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!!

この夏は快適空間フィットネス  
オススメレッスンはこれ!!  
身体と心にうれしい!!

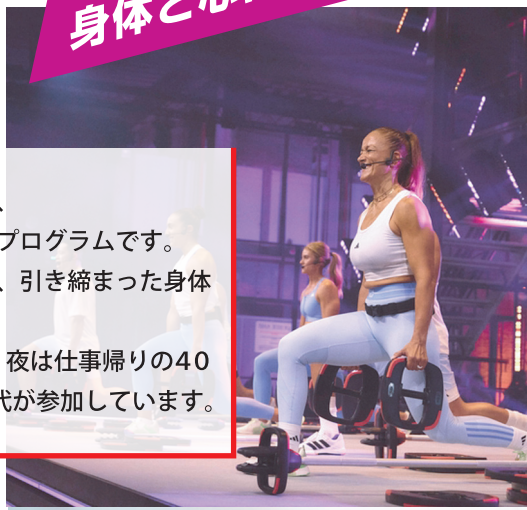


## LES MILLS BODYCOMBAT

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。70歳代の方から仕事帰りの方まで、幅広い年代が参加しています。

## 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。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。



## 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。



## 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。

「挑戦!」「できた!」笑顔。

### 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。



### 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。

### フィットネス料金プラン ※金額は、すべて税込

●各会員の詳細については、ホームページをご覧ください。

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 <b>12,980円</b>	月4回プラン <b>6,600円~</b>	月会費 <b>10,780円</b>	月会費 <b>8,910円</b>	月会費 <b>5,500円~</b>	都度1回 <b>1,650円~</b>	都度1回 <b>1,650円~</b>
全営業時間利用可 オキシレグ低酸素 トレーニング4回分 利用可能	月8回プラン ↓ 11,000円 月25回プラン ↓ 16,500円	土日祝日の 全営業時間利用可	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	マシンルーム+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	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。	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。

▶お問い合わせは フィットネスガーデン馬橋 TEL.047-712-1234

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

