

1月
2月

限定

初めての方でも安心!
健康習慣を始めよう!

シニアの方対象

**健康
体操**

プラス

**マシン
トレーニング**

<初めての方>
体組成測定付

日程

<土曜日コース>

時間

90分

1月 11・18・25

2月 1・8・15・22

① 9:30~11:00

② 11:30~13:00

③ 14:30~16:00

※予約制 各先着12名様

道具を使った健康体操

たのしくボール
体操



チューブ&ダンベルで
筋力UP
棒で姿勢改善

脳トレで脳活性化



ウォーキングマシンで
有酸素運動月



株式会社じりきのもり りぼんくらぶ・ST三矢小台

☎: 047-363-5550



りぼんくらぶ



料金 ビジター800円/回

<キャンペーン料金>

利用カード5回分:2,000円 (税込) ↗

※ご本人様のみ有効

1 2 3 4 5

ご利用1回につきスタンプを1つ捺印！利用時にカード提示してください
※ご本人様のみ有効。

Name: _____ 2024年12月21日まで有効

※当日販売いたします

場所

りぼんくらぶ
ST三矢小台

※地図参照

持ち物

1. 室内履き
2. 飲み物
3. タオル
4. 利用カード

予約先

りぼんくらぶ
松戸メンバー・三矢小台

☎ : 047-363-5550
月～金: 9:00～17:00

※お電話にて予約をお願いいたします

地図



※駐車場がございませんのでご注意ください



☆自転車は止められます☆

皆様のご利用をお待ちしております！！

担当：宇山(ウヤマ)

