



## マットサーキットエクササイズ 新規会員募集中！

### ○営業時間

9：00～13：00

火・水・木曜日の週3日営業！

### ○セッション時間割

1部：9：30～

2部：10：45～

3部：12：00～

各セッション先着20名！  
予約不要です！

セッション時間：約40分

### ○トレーニングスケジュール

火曜日：下肢・体幹編

水曜日：上肢・体幹編

木曜日：有酸素・体幹編

1セッション

現金￥500

### こんな方におすすめ

- これから運動習慣を身につけたい方
- 気軽に通える運動の場を探している（運動初心者の方、大歓迎です）
- 床からの立ち上がり・しゃがみ込みができる方
- 低～中強度の運動で体を動かしたい方
- 姿勢改善・体力づくり・健康維持に興味のある方

### エクササイズ内容

- 1分運動+30秒休憩のサーキット形式
- マット1枚でできる、全身エクササイズ

#### 特徴：

- 左右のある動きは30秒で切り替え
- 水分補給OK・無理のないペースで参加可能
- 理学・作業療法士が監修したメニュー！

#### 主な動き（例）：

スクワット・ランジ・体幹・有酸素運動など



Instagramもチェック！

@lf11.25

〒270-1422 千葉県白井市復1123

白井市保健福祉センタートレーニングルーム

株式会社M.fes×千葉ニュータウン整形外科リハビリテーションクリニック

お問い合わせはこちらから

→ ☎ 080-5792-1067

※電話対応時間：営業日の9:30-12:30  
電話対応時間外のお問い合わせはこちらまで  
→likefit1125@gmail.com

いくつになつても

