



転ばないための、カラダづくり

20分スクワット教室体験受付中

＼こんなお悩みをお持ちのあなたにオススメ！／

- ✓ 寝たきりになりたくない。-----
- ✓ 最近背中が丸まったと言われる。-----
- ✓ なかなかお腹周りの肉が落ちない。-----
- ✓ 話すことが少なくなった。-----
- ✓ 昔のようにオシャレしてでかけたい。-----
- ✓ 疲れがとれない疲れやすくなった。-----

私たちにお任せください！

買い物ついでに  
20分だけ

Step  
1



ご来館、着替え不要

Step  
2



20分スクワット体操

Step  
3



健康について気になることご相談

2月11日(火・祝)

9:30-10:10 スタジオB

11:10-11:50 スタジオC

13:30-14:10 スタジオC

その他のおすすめのプログラム



### リボーンズスクール

健康づくりと仲間づくりができる。それがリボーンズスクールです。

生進氣に毎日をエンジョイしたい。仲間と一緒に楽しく運動を続けたい。そんな願いから生まれたREBORNS SCHOOL(リボーンズスクール)はメガロスの仲間とともに、毎週楽しい運動プログラムを通じて健康づくりと仲間づくりができるスクールです。フィット、スイム、テニスの3つのスクールがあり、毎回経験豊かな担当コーチによる健康づくりプログラムを楽しめます。さまざまな行事にも参加でき、ウォーキングイベントなどへの挑戦も目標にできます。



人気クラス

毎週火曜 10:00-11:00

毎週水曜 9:30-10:30

毎週木曜 11:15-12:15

お客様の声 | USER'S VOICE

#### 50代女性

受講スクール  
リボーンズフィット

50代に突入して身体がどんどんたるんでしまうのを何とかしたくて始めました。トレーニングも適度な強度で丁寧に教わる事が出来て楽しく運動が習慣になりました。4か月がたち体脂肪が-4%という結果にも満足です。これからも楽しく続けたいと思います。



#### 60代女性

受講スクール  
リボーンズスイム

腰を痛めて医者に水泳運動を勧められたものの、どんなメニューで行えばいいか悩んでいたところにスクールの存在を知りました。適度な強度で少しずつ行えて、泳ぎの指導もあって新しい趣味になりました。



#### 60代男性

受講スクール  
リボーンズフィット

趣味の山登りも膝を痛めてから疎遠になり何となく過ごす日々の中、妻に誘われて始めました。どんな動きが必要なのか、どこに注意をすべきかをコーチが根気強く指導していただき一生付き合おうと覚悟していたひざ痛も改善しました。

