



2/24 (月祝)

14:15-14:55

定員:各25名

転ばないための、カラダづくり

40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。

会員外の方もご体験可能です！（※事前予約制）  
皆さまのご家族やご友人を誘ってぜひご参加ください♪

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

【ご予約方法】◆メガロス会員◆ ※ご参加希望の場合、健康サークルのご登録が必要です  
まいメガネットよりサークルと同様のご予約方法。  
※サークル登録は無料です。フロントにてお手続きをお願いします。

# 2月24日（月・祝）

## 14:15-14:55

### 【ご予約方法】

◆**メガロス会員**◆ ※ご参加希望の場合、**健康サークル**のご登録が必要です  
まいメガネットより通常サークルと同様の予約方法。  
※サークル登録は無料です。フロントにてお手続きが可能です。

### ◆**メガロス会員外**◆

当店ホームページまたはお電話にてご予約ください。

TEL: 045-430-4300 月～木 11:00-20:00 / 土日祝 10:00-18:00

### 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。

生進気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REBORN 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。



## 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けて、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うと覚悟していたひざ痛も改善しました。