

入場
無料

fineフェス

この度、メディカルフィットネスfineにてイベントを開催します！イベントではfineインストラクターや理学療法士によるスタジオ体験やフィットネス施設の無料体験をスタンプラリー形式で行い、スタンプラリーをされた方全員に当フィットネス施設内のカフェでのプロテインスムージーを一杯プレゼント！他にも参加者全員にfine施設内で使える特典チケットもくじ引きで当たるチャンスがあるので、是非お友達と一緒にご参加ください！

イベント内容

開催日：11月29日(日)

時間：9:00~16:30

場所：メディカルフィットネスfine

当日はスタジオプログラム、フィットネス体験、栄養クイズをスタンプラリー形式で行っていきます。スタンプを集め終わったら、当施設内のカフェマツボックリにてプロテインスムージー（一杯）と交換が出来ます。

*体験ブースでは各場所にて担当スタッフが配置されているので、どなたでも安心してご参加可能です。

*スタジオレッスンやフィットネス体験が出来るので、動きやすい格好、室内用シューズ、タオル、水分補給ができるようにご準備をお願いします。

予約制

無料体験

スタジオレッスン
・体の不調改善
・肩こり・腰痛改善
・ヨガ
・エアロビなど

+

フィットネス体験
・サーキット
・トレーニングマシン
・エンコンパスなど

栄養クイズに答えよう *施設内の壁に掲示

参加特典 ★ 特典チケット

くじ引きなので何が当たるかはお楽しみ！
例) パーソナルトレーニング1回無料券、水素水無料券、
酸素カプセル1回無料券、運動メニュー作成など

プロテインスムージー1杯 ※Small size

新規入会キャンペーン

当日施設の体験をして、ご入会希望があった場合、入会金・事務手数料が0円になるキャンペーンを実施します。ジムに行きたいけど一人じゃ不安、どんな場所かわからない。今回のイベント体験を通して、ジムがどういう所かまずは体験してみませんか？無料で体験が出来るので、一人でも、家族や友人と一緒にでもご参加可能です。



さらに詳しい内容は裏面をご覧ください

スタジオプログラム

当日はフィットネス体験として、スタジオプログラムを体験して頂くことが可能です。スタジオプログラムに関しては、一日を通して様々な内容を行なっています。スタジオプログラム体験に関してはコロナの影響もあり、人数制限を設けております。そのためご希望されるスタジオレッスンは、全て予約制となりますので、下記の予約お問い合わせにお電話頂くか、当フィットネスの受付窓口にて直接ご予約も可能です。

スタジオプログラム タイムスケジュール

9:30～ 肩こり・腰痛予防のストレッチ

内容: 肩甲骨や股関節などの硬さを改善するストレッチなどを行います

10:30～ マインドフルネスヨガ

内容: 呼吸法や瞑想法を中心としたヨガ 様々な病気の予防改善にオススメです

11:30～ エアロビクス

内容: 音楽に合わせて楽しく全身を動かして、全身の脂肪を燃焼していきましょう

12:30～ ランチョンセミナー 生活習慣病のための運動と食事

内容: 生活習慣病改善のためのお役たち情報満載です

13:30～ 身体の不調を感じている方へ

内容: 姿勢改善を目的とした、運動・呼吸法を行います 身体の不調を改善しましょう

14:30～ ゆるっと体幹トレーニング

内容: マット上で行う、簡単な体幹トレーニング お腹の内側から鍛えていきましょう

15:30～ アフタヌーンセミナー ロコモ

内容: 健康寿命に関係するロコモティブシンドロームの講義と身体のチェックをします

* ランチョンセミナーに関して

ランチョンセミナーはその場でお昼ご飯を食べながらご参加可能です！各自でお弁当をご持参して頂き、お話を聞きながらお食事してください。また当フィットネス内のカフェマツボックリではお弁当は事前予約となりますので、スタジオプログラム予約の際に申し付け下さい。(尚、ランチBOXのみとなります)

* コロナの感染対策として、1つのスタジオプログラムに対して定員を10名までとしております。また一つのスタジオプログラムは30分とし、間の30分で十分な換気と消毒を行なっていきます。

お問い合わせ、開催場所について

スタジオプログラムのご予約、お問い合わせに関しては当フィットネス受付窓口にお電話下さい

メディカルフィットネスfine 受付窓口: ☎048-579-5820

電話対応時間: 月曜～土曜日: 8:30～17:00 *ご来館頂き、直接予約をお取りすることも可能です

*各スタジオプログラムは先着10名となりますので、お早めのご予約をお願いいたします

尚、コロナによる感染対策として入り口での検温や各フロアでの手指消毒、マスク着用へのご理解、ご協力をお願いいたします。



メディカルフィットネスfine
MEDICAL FITNESS

〒360-0203 埼玉県熊谷市弥藤吾122-1

このイベントを通して健康であることの素晴らしさや体を動かす良さを様々な体験を通して体感して頂ければと思います！このコロナ禍であるので、多くのご参加は難しいとは思いますが、私たちもしっかり感染対策を行い、皆様楽しんで頂けるように全力で準備をしていきます！当日皆さまとお会いできること、fineスタッフ一同心よりお待ちしております。