

お友達やご家族とご一緒に体験してみませんか？

500円
 2回体験フェア



毎月30名まで
 事前予約不要

体験当日のご入会で
 毎月30名まで

入会金 **0円** 1ヶ月分
 月会費 **0円**

※500円(税込)で2回(1週間以内)
 SPJを体験していただけます。
 ※お一人様1回限り

気持ちよく運動!!
 生活に生きがい!!

いつでも
 お気軽に
 見学にお越し
 ください

楽しみがいっぱい!
 自分に合ったものを選ぼう!

プール

泳ぐことは全身運動で
 健康にとってもいいとされています!
 泳ぎの個人レッスンプログラムもございます。



流水ウォーキング
 & ジャグジー

膝痛・腰痛でお困りの方、
 水の浮力・抵抗により膝・腰に負担をかけずに
 鍛えることができます。また、水圧による適度な
 マッサージ効果があります!

フィットネスルーム

常時愉快的なスタッフが皆さんの運動を
 サポートさせていただきます。
 おしゃべりがメインになってしまうかも(笑)



スタジオプログラム

インストラクター指導のもと
 様々なスタジオプログラムがございます。
 自分にあった楽しいプログラムを見つけてください!



ヨガ



ピラティス



ZUMBA



エアロビクス



お問い合わせ
 はコチラ

TEL 053-586-6611



年会費無料!

マイライフ倶楽部メンバー募集!

マイライフ倶楽部では、「終活」を「人生の終焉を考える事を通じて、自分を見つめ、
 今をより自分らしく生きる活動」と定義づけし、地域の皆様の終活を応援しています。
 約40名の終活カウンセラーがお待ちしております。

●入会金10,000円 ●お申込みは各施設フロントにて承ります。



会報誌「My Life」 詳しくはスタッフまで!
 とわに・プラザホテル・SPJ他にて 無料配布中!

毎月イベント・学習会があります。

詳しくはウェブサイト