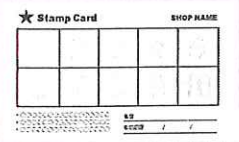
「サーキットトレーニング」

令和８年３月～始まります!!

in 笑美の桜

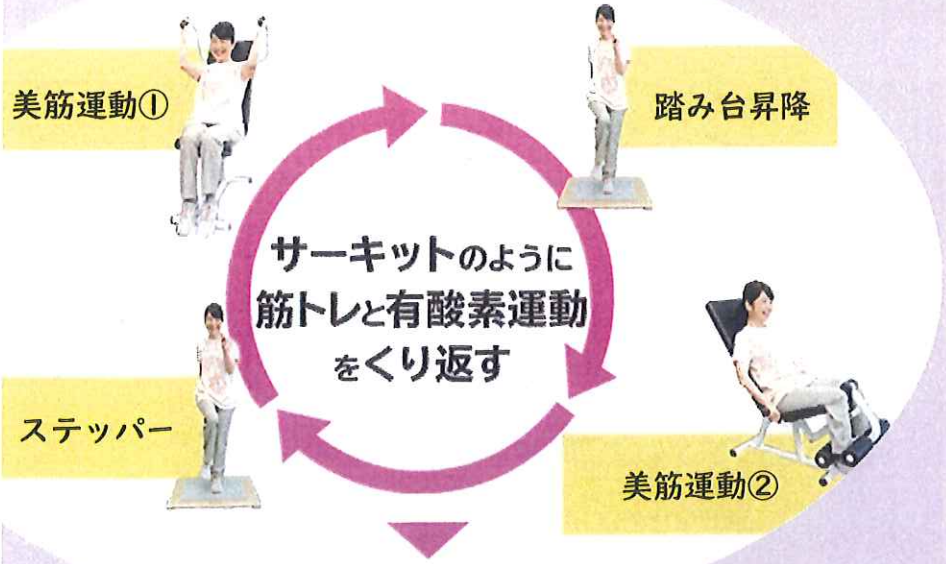
美筋運動に加えて、①踏み台昇降、②ステッパーを組み合わせた「サーキットトレーニング」を新たに始めます！

トレーニングを行った利用者様には、“実績ハンコ”をトレーニングカードに押します。ハンコが溜まったら、“特別券”をお渡しします！



特別券　例）喫茶店券　お菓子クレーン券

※3ヶ月毎に特別券は更新されます



看護師が作成した
機能訓練メニューに
有酸素運動を取り入れ
運動効率 UP！

笑美の桜
さいたま市岩槻区馬込 1330-1
TEL 048-793-4517 担当：伊藤