

# みほともGo! 2026-01-05[mon] RENEWAL OPEN



集団で楽しく

やさしく整える

スタッフに合わせて

個別でじっくり

しっかり鍛える

自分で選んで

今の私に“ちょうどいい”運動がここにある。

自分のカラダに合わせて集中（個別メニュー）

・「気になるところを鍛えたい」方に最適。

理学療法士によるオーダーメイド運動

リハビリ目的

姿勢・歩行・痛みなどへの専門的アプローチ

有酸素運動

みんなで楽しく  
（グループエクササイズ）

- ・気軽に参加できて、続けやすい。
- ・スタッフのリードに合わせて動くだけでOK

ヨガ

レッドコード

椅子体操

ピラティス

生活の不安にも対応（生活サポート）

- ・脳の衰えを“見える化”して鍛える。
- ・栄養を学んで“元気なカラダ”を作る。

からだラウンジ

管理栄養士による栄養講座

脳力トレーニング

認知機能5段階評価

無理せず鍛えたい（軽負荷トレーニング）

- ・膝や腰が不安でも続けられるトレーニング。
- ・座ったまま下半身をしっかり強化。

EMS トレーニング

レッドコード

転倒防止機能付ウォーキングマシン

転倒予防エクササイズ

ただいま、無料体験実施中！

リニューアル・キャンペーン実施中！

今ご契約の方に限り初月半額！友人と一緒にご契約の方は初月無料！

お買い物、ついでに エクササイズへGo！

みほともGo!

〒498-0027

愛知県弥富市鰐浦町南前新田123

ウイングプラザパディー 1F 南出入口すぐ

0567-67-0050



- 公式 LINE -

