

みほとも Go! 2026-01-05[mon] RENEWAL OPEN



集団で楽しく

個別でじっくり

やさしく整える

しっかり鍛える

スタッフに合わせて

自分で選んで

今の私に“ちょうどいい”運動がここにある。

みんなで楽しく
(グループエクササイズ)

- ・気軽に参加でき、
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



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

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



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

愛知県弥富市鯉浦町南前新田 123

ウイングプラザパティー 1F 南出入口すぐ

0567-67-0050



- 公式 LINE -