

New

15名様限定

ママトレ

8月スタート!

子育てでも自分も  
楽しんでる  
今が好き。

初回限定!

パーソナル  
トレーニング  
30分無料!

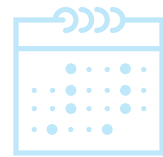
max 5人の  
グループトレーニング



1時間トレーニング  
& ストレッチ



週 2回 (午前)  
で実施



子育てママを応援します!

実は、子育てをしながら美ボディになるための  
筋肉づくりができることをご存知ですか?  
少し先の自分のために、今できること、応援します。

運動が苦手!  
カラダがかたい!  
ママも安心してください  
焦らずゆっくりじっくり  
進めましょう!

お申し込み・お問い合わせは、お電話もしくはホームページで

整体サロン / フォロン  
FORON

TEL 042-514-9073  
(受付時間 / 平日9:00~21:00)

URL <https://foron.jp/>



# ママトレは こんなトレーニングです

こんなお悩みで我慢されていませんか？

- ✓ 子どもと遊んで動いているのに太ってしまう
- ✓ 子育てと家事で1日が終わって達成感がない…
- ✓ 子どもの残した食事をついつい食べてしまい太ってしまった
- ✓ まだまだ年齢は若いはずなのに、同じ歳の人より老けて見られる

子育てが終わりこれから、自分らしく動きたい！というときに、  
動けないカラダになっている人をこれまで多くみてきました。

もったいない…

子育ての今こそ、自分のカラダも大切に、そして真剣に向き合ってみてください。  
子育て中に無理なくできることがあります。

運動が苦手、カラダがかたい、続くか心配…というママも安心してください。

まずはしっかり体験でカウンセリングと事前トレーニングを行います。

無理なく、そして楽しみながら通えるママトレは5人グループで行います。

「あのとき、やってよかった！」というママ達がひとりでも増えることを願い、  
僕も真剣に応援します。

ボディライフプランナー  
ふじい まさかず

グループだと心強く、  
充実感のある  
時間でした  
翌日心地いい  
筋肉痛でした

今の時代、  
インターネットで  
大体の情報を収集できる  
と思いますが、やっぱり  
実際プロに見てもらっ  
のっていいな、  
と実感しました

子供を連れて  
行っても大丈夫って  
いうのも通いやすいし、  
時間もちょうど  
いいと思います！

整体サロン / フォロン

## FORON

TEL **042-514-9073**

(受付時間 / 平日9:00~21:00)

営業時間 9:00~21:00

定休日 日曜日

〒191-0062 東京都日野市多摩平3-1-1 トゥモロープラザ102

※無料駐車場あり

※駐車1時間無料(トゥモロープラザ内、駐車券をお持ちください)

### ママトレ time スケジュール

水曜 10:00~11:00

金曜 9:00~10:00

### 料金

(料金は税込です)

10,000円 / 4回 12,000円 / 6回

日野バイパス

FORON

● 多摩平第1公園

● イオンモール  
多摩平の森

豊田駅