

# 少人数制 健康スクール

所沢駅[東口]から徒歩約3分  
 所沢中央病院内  
 メディカルフィットネスセンターくすのき

毎回の運動の積み重ねが健康になる近道です

## 6月開講!

**無料体験会開催 申込み受付中!**

※定員になり次第締め切りとなります。

あなたに合った目的別45分間の健康プログラムを体験してみませんか?

健康生活  
チェック!

あなたはいくつ当てはまりますか?

- 体を動かすことがおっくうに感じる
- 好きな物を好きな分だけ食べる
- いままで運動が続いたことがない
- 1年前と比べて体重が2キロ以上増えた
- 健康診断で「メタボ」と言われたことがある



1つでも  
チェックが  
ついた方

健康を実現するための第一歩として  
**無料体験に参加**してみませんか?

お申し込み **TEL.04-2994-1265**

メディカルフィットネスセンターくすのきでは体験・健康相談など受付けております。

申込方法 お電話にてお申込ください。または直接ご来館ください。

会場 所沢中央病院※南館2階メディカルフィットネスセンターくすのき

持ち物 タオル、水分補給できるもの

服装 運動がしやすい服装、靴 (ジーパン、サンダルはNG)

※各曜日・時間によって教室内容が異なります。  
 ※無料体験はお一人2回までご参加いただけます。(事前予約制)  
 ※体験当日は同意書の記入がごさいます。  
 ※体験ご希望の際は、「目的」「お体の状態」をお伝えいただき  
 目的に合わせた教室をご案内いたします。

くすのきのテーマ

## 豊かな人生は 健康づくりから

～目的別に合わせた大人のための健康づくり～  
 生活習慣病や膝痛・腰痛などでお悩みの方などに  
 お体の状態・目的に合わせプログラムを選択します



料金のご案内

月/4回コース 6,000円(税別)	週1回 ペース	1回あたり 1,500円
月/8回コース 9,000円(税別)	週2回 ペース	1回あたり 1,125円

メディカルフィットネスセンター

# くすのき

TEL.04-2994-1265

〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台3-18-1

営業時間 月・火・木・土 9:00~12:00/13:00~17:00  
 水・金 9:00~12:00/13:00~19:00

休館日 日・祝日・毎月29日~31日(振替日の場合営業)

URL [www.wafukai.or.jp/tch/](http://www.wafukai.or.jp/tch/) 検索

