



人生最高の体調を手に入れよう!!

今こそ
カラダづくりを始めるとき!

加圧トレーニングのメリット

- ① 短時間で効果抜群
- ② キツイ・つらい運動がいらない
- ③ 筋力アップで動ける体へ
- ④ アンチエイジングで若返り
- ⑤ 脂肪燃焼効果でリバウンド防止
- ⑥ 血行促進で身体の不調を緩和
- ⑦ 血管の弾力性アップで生活習慣病の予防・改善

《新型コロナウイルスの対応について》

- ・毎時間の体調確認として検温しております。
- ・教室の前で使用する機材をアルコールにて消毒しております。
- ※ご参加の際はマスクをご持参ください。

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

ご入会特典

- ① メディカルチェック
(尿検査・血液検査・心電図)
通常5,000円(税別)
⇒先着10名様 限定で無料!
- ② 加圧ウェア15%OFFで
ご購入できます

無料体験会のご案内

日程・時間 4日間 各3名限定!

- ① 11月11日(水) 16:15~17:00
- ② 11月14日(土) 16:15~17:00
- ③ 11月24日(火) 16:15~17:00
- ④ 11月30日(月) 16:15~17:00

教室内容 加圧サーキットトレーニング

下半身の血流を一時的に制限することで運動強度を上げずに短時間で脂肪燃焼・筋力アップを同時に行うサーキット形式の45分間の教室となります。

- ウォーミングアップ(ストレッチ)
- 筋力トレーニング(油圧マシン・自重トレーニング)
- ラダートレーニング(有酸素運動)
- コンデショニング(疲労回復)

※加圧サポーターを装着しての運動となります。
当日に太もものサイズを測ります。

お申し込み

TEL.04-2994-1265

インターネットから
《QRコードの読み取り》



メディカルフィットネスセンターくすのきでは体験・健康相談など受付しております。お気軽にどうぞ。
体験利用の際は同意書の記入があります。

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 月火水木土 9:00~12:00/13:00~17:00
金 9:00~12:00/13:00~18:00

休館日 日・祝日・毎月29日~31日(振替日の場合営業)

URL fitness.wafukai.or.jp/kusunoki/ 検索

