

「少人数制」×「目的別」×「スクール制」で
正しく 楽しく 週1回 から始める健康習慣



1年を健康に過ごす体を手に入れる!

今、カラダづくりを始める7つのメリット

- メリット1: 柔軟性アップで動きやすい体へ!
- メリット2: 筋力アップで動ける体へ!
- メリット3: 余計な痛みから解放!
- メリット4: 経験豊富な専門指導者が完全指導!
- メリット5: NO! 3密! で安心!
- メリット6: お体の状態に合わせたクラスに参加!
- メリット7: 体力向上で免疫低下を予防!

《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をしております。
- ・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。

健康で動けるカラダづくり 無料体験会のご案内

日程・時間 **4日間 各3名限定!**

- ① 1月12日(火) 16:15~17:00
- ② 1月16日(土) 15:15~16:00
- ③ 1月21日(木) 16:15~17:00
- ④ 1月23日(土) 15:15~16:00

教室内容 【ご参加特典】体力測定・評価レポート、ご自宅エクササイズブック付き

毎日行う「歩く」「立つ」などの動きで、必要な筋力アップと、疲れにくい体づくりを目的とした45分間の教室です。

- ストレッチ (柔軟性・動きやすさ)
- マシントレーニング (筋力アップ)
- 有酸素運動
(体力アップ・生活習慣病予防、改善)

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。

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

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

