

冬の自粛生活で免疫力低下が気になる方へ!

免疫力を高めて健康な体を手に入れるには
適切な運動・栄養・休養が大切です



加圧トレーニングのメリット

- ① 短時間で効果抜群!!!
- ② 筋力アップで動ける体へ
- ③ アンチエイジングで若返り
- ④ 脂肪燃焼効果でリバウンド防止
- ⑤ 血行促進で体の不調を改善
- ⑥ 生活習慣病の予防・改善
- ⑦ 体力向上で免疫力アップ
- ⑧ 少人数制で3密回避!!

《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。

加圧トレーニングウェア 「KAATS」を使った運動 無料体験会のご案内

日程・時間 4日間 各3名限定!

- ① 2月 9日(火) 16:15~17:00
- ② 2月 13日(土) 15:15~16:00
- ③ 2月 15日(月) 16:15~17:00
- ④ 2月 20日(土) 15:15~16:00

教室内容 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 からだづくり」を短時間で効果的に行う45分間の教室です。

●基礎体力向上のためのサーキットトレーニング

筋力強化と有酸素運動の組み合わせで「効率的」「効果的」な運動です。

●柔軟性改善と疲労回復促進のための コンディショニング

ストレッチやストレッチポールで身体の「動き」や「不調」を整えます。

※サポーターを装着しての運動となります。当日の太もものサイズを測ります。

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5名様 限定で無料!

②加圧ウェア 15%OFFで

ご購入できます

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



〒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

TEL.04-2994-1265

