

週1回3か月で

ズシッと積み重なる不調から 軽快なカラダを手に入れる!!



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。

カラダの不調を整える 無料体験会のご案内

日程・時間 **4日間 各3名限定!**

- ① 4月13日(火) 16:15~17:00
- ② 4月17日(土) 15:15~16:00
- ③ 4月20日(火) 16:15~17:00
- ④ 4月24日(土) 15:15~16:00

教室内容 カラダの「動き」や「かたさ」を改善し、日常生活で感じる「疲れ」「違和感」「痛み」などの「カラダの不調」を改善する45分間の教室です。

◎ストレッチポールやリリースボールを使った運動

「動ける」「疲れしない」「良い姿勢」

- ◎ 血流と身体の動きをよくする動的な運動
- ◎ 神経系の働きがよくなるバランストレーニング
- ◎ 姿勢を維持し疲れしないための筋力トレーニング

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5,500円(税込)
⇒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

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

