

# 生活習慣病、腰痛、膝痛でお困りの方へ

週1回45分～

**そのお悩みはくすのきで解消します!**

## 会員様からの声

- 足の動きがよくなり自転車に乗れました
- 運動した日からぐっすり朝まで眠れました
- ひざの痛みが改善し、ウォーキングを再開できました
- 無理なく続けられる感じがする!
- 風邪をひきにくくなりました!
- 丁寧な指導で安心します!
- 一緒に励む仲間が出来て嬉しいです!
- 体重がなんと6kgも減りました!!

## あなたの生活習慣病に関する お悩み解消! 無料体験会!

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

初回月会費

通常 ~~¥9,900(税込)~~

0円!!

11月中にご入会、ご利用開始の方が対象です

日程・時間 各日 2名様ずつ

①11月 6日(土) 16:15~17:00 ②11月13日(土) 16:15~17:00

③11月20日(土) 16:15~17:00 ④11月27日(土) 16:15~17:00

上記の日程に合わない方でも、ご相談を承りますのでお気軽にご連絡ください

### 教室内容

毎日行う「立つ」「歩く」などで必要な体力アップと、生活習慣病の予防・改善を目的とした45分間の教室です

- ◎ 体組成(体重・体脂肪率・筋肉量など)
- ◎ 血管いきいき度チェック
- ◎ 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・健康相談など受付けております。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。

《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。

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/](http://fitness.wafukai.or.jp/kusunoki/) 検索

TEL.04-2994-1265

