

# 自粛生活で姿勢の悪化、体力低下で困っている方へ 姿勢を良くして動ける体を手に入れる!

- メリット①: 姿勢を良くして余計な痛みから解放!
- メリット②: 柔軟性改善で動きやすい体へ!
- メリット③: 筋力強化で動ける体へ!
- メリット④: 姿勢改善で免疫強化!
- メリット⑤: 経験豊富な専門指導者が丁寧指導!
- メリット⑥: NO!3密!約150㎡のスタジオで  
少人数制!
- メリット⑦: セルフケア方法と生活術も伝授します!

## 感染症対策強化中!

- ★マスク着用
- ★館内の定期消毒
- ★換気
- ★検温・体調確認
- ★3密防止!

少人数制で三密回避!  
動ける体を手に入れよう!  
体づくりをやるなら  
今がチャンス!

**フィットネスジム  
ご入会特典付き!!**

## 姿勢改善教室の内容

### 確認・評価

- 現在の姿勢
- 身体の痛み
- 日常生活での困りごと
- 目標、目的

### 姿勢プチセミナー

- 姿勢改善のポイント
- 良い姿勢、悪い姿勢
- 生活習慣

### 姿勢改善運動

- 姿勢改善につながるストレッチ
- 姿勢改善に必要なエクササイズ

### セルフケア

- 自宅で行うストレッチ
- 自宅で行うエクササイズ

## 少人数制 大人のための姿勢改善教室

日時 12/2~1/30の水曜日、土曜日 全8回

水曜日 12:00~12:45 土曜日 [10:30~11:15  
13:00~13:45]

定員 5名様

参加費 週1回 35,000円(税込)/1回当たり4,375円

対象 姿勢をきれいにしたい方、  
歩き姿を改善したい方



## 無料体験会開催

11月7日(土)・11日(水)・21日(土)・25日(水)

水曜日 12:00~12:45 土曜日 [10:30~11:15  
13:00~13:45]

### 体験会の内容

- 1 今の姿勢を写真で撮影
- 2 個別の簡易レポート作成
- 3 簡単ストレッチ&エクササイズのご紹介



## ご入会の特典 お仲間でのご参加がオトク!!

- 1 事務手数料 : 2,200円→0円
- 2 グループ割引 : お仲間2名同時申し込み  
参加費10%引、3名以上20%引

### 公式LINEアカウント



@メディカルフィットネスクラブ武蔵境

### Instagram インスタグラム



MEDICAL FITNESS MUSASHIYAMA

## メディカルフィットネスクラブ武蔵境 ヴァリュウスイミングスクール

お申し込みはお電話で

TEL.0422-33-1005

〒180-0023 武蔵野市境南町2-8-19-2F  
メディカルフィットネスクラブ武蔵境 検索



営業時間のご案内  
月~木 10:00~21:30  
土・日・祝 10:00~18:00  
※金曜休館日

私たちは医療法人社団  
和風会グループです

和風会は、西多摩・埼玉県所沢を中心に、地域の皆様方の健康で快適な暮らしを守るために活動している医療法人です。