

週1回から始める健康管理

「少人数制」×「体づくりスクール」×「加圧トレーニング」で



この冬を元気に乗り切る体を手に入れる

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。
 - ・教室の前後で使用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。

ご入会特典

加圧トレーニング用ウェア
★「KAATS」プレゼント★
※約¥19,000相当

会費

週1回: 11,000円(税込)

週2回: 16,500円(税込)

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14日(木) 16:00~16:45
- ② 1月19日(火) 10:30~11:15
- ③ 1月21日(木) 16:00~16:45
- ④ 1月26日(火) 10:30~11:15

教室内容

- 身体を動きやすくし、体力を強化するための45分間の教室です。
- ① 体を動きやすくする動的ストレッチ
- ② 加圧ウェアを活用した筋力トレーニング
- ③ 神経を鍛えるバランストレーニング
- ④ 軽い有酸素運動
(ウォーキングやエアロバイク)

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



MEDICALFITNESS_MUSASHISAKAI

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。

介護されない体を手に入れるのための健康づくり

参加者募集中

生涯元気体操 ～高齢者筋力アップ体操～

65歳からはじめる体操教室

体験・見学いつでもOKご予約受付中

運動はした方が
いいと知ってしながら
「もう年だから…」
「何をやったらいいの
か、わからない」など
あきらめていた方に
ぜひ参加してほしい
体操教室です。

《教室の内容》

- ストレッチ
体を温め、筋肉、関節の動きを
良くします。
- 筋力トレーニング
無理なく適切な
筋力トレーニング
- バランス運動
転倒予防防止のための
バランス運動

筋力・バランス感覚・
柔軟性を向上させ
日常生活活動を円滑
にしていきます。
無理なく楽しみながら
体を動かします。

■生涯元気体操クラスのご案内

	水曜日 いきいきクラス	月曜日 ゆうゆうクラス
対象	65歳以上	75歳以上
定員	12名	10名
時間	13:30～14:30(60分)	14:00～14:50 (50分)
運動	マット	イス
月会費	5,280円(税込)	4,290円(税込)

特典!

無料体験会参加後、翌月末日までに
入会申し込みされた方は……………→

月会費
初月分

+

事務
手数料

が無料

入会時に必要なもの お気軽にお問い合わせください。

- ①事務手数料(2,200円 税込)
- ②月会費1～2ヶ月分の現金(※口座振替の開始月より異なります。)
- ③口座振替登録に必要なもの(金融機関またはゆうちょ銀行)
(1)キャッシュカードでご登録の場合・キャッシュカード
(※一部未対応の金融機関がございます。)
- (2)口座振替依頼書でご登録の場合・口座番号がわかるもの・お届印
- ④1Fクリニック健診費(7,700円)
(※④はフィットネス会員のみです。クリニック窓口でお支払いいただけます。)

種別	月会費	種別	月会費
■メディカル会員A	9,900円(税込)/月	■スクール成人会員	週1回 6,380円(税込)/月～
■メディカル会員B	9,350円(税込)/月	■スクールキッズ会員	月4回 6,820円(税込)/月～
■レギュラー会員	7,920円(税込)/月		

《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。
- ・教室の前後で使用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クラブ武蔵境
ヴァリュースイミングスクール

TEL.0422-33-1005