

週1回、45分のスクールで

「若返る身体づくりスクール」

いつまでも若々しく動ける身体を手に入れる

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。

「若返る身体づくりスクール」 無料体験会のご案内

2月限定ご入会特典

加圧トレーニング用ウェア
★「KAATS」プレゼント★

※¥19,000相当

会費

週1回: 11,000円(税込)

週2回: 16,500円(税込)

日程・時間

【火曜日開催】

- ① 2月 2日(火) 16:00~16:45
- ② 2月 9日(火) 16:00~16:45
- ③ 2月 16日(火) 16:00~16:45
- ④ 2月 23日(火) 16:00~16:45

【木曜日開催】

- ① 2月 4日(木) 11:00~11:45
- ② 2月 11日(木) 11:00~11:45
- ③ 2月 18日(木) 11:00~11:45
- ④ 2月 25日(木) 11:00~11:45

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

「若返る身体づくりスクール」

詳しくは
こちらから



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。