

# 1回45分、90日間で体重3Kg減!

## 若返りを実現するためのスクール

# 「若返る身体づくりスクール」

### 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!

### 4月限定ご入会特典

### 加圧トレーニング用ウェア

今だけ!

### ★「KAATS」プレゼント★

※¥19,000相当

## 「若返る身体づくりスクール」今だけ!無料体験会

### 日程・時間

**火曜日** (16:00~16:45) 4/6、13、20、27

**水曜日** (18:00~18:45) 4/7、14、21、28

**木曜日** (11:00~11:45) 4/8、15、22、29

**定員** 各回3名

### 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)

### 月会費

月4回: 11,000円(税込)

月8回: 16,500円(税込)

### 《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。

### 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 Q



### 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。