

# 2026年 運動を始めたい！

健康は毎日の小さな一歩から／

## 『ここに来たら未来の自分が 今より元気になる』



### 500円体験レッスン開催中！！

1/8

#### 生活習慣病予防

ストレッチを行い、1人1人に合わせた自重トレーニング。  
強度を調整しながらマシンを使用していきます。

有酸素運動と筋力トレーニングを行うことで【心肺機能の強化】  
【体力・筋力の向上】【免疫力アップ】など身体にも精神状態にも良い効果が期待できます。

1/15

#### 姿勢改善

ストレッチポールを使用することで背骨の緊張を和らげ猫背・反り腰などの不良姿勢を改善します。

ストレッチポールの良さ

- ・リフレッシュ効果
- ・筋肉の緩和とリラックス効果
- ・血行促進
- ・お腹まわりの引き締め効果
- ・全身のバランス向上

1/22

#### 疲労回復

#### カラダの痛み改善

その日の体調に合わせた全身のストレッチを行います。  
ミニボールやチューブなどの様々なツールを使いながら、関節の可動域を広げたり、緊張を緩めたりすることで、  
**不良姿勢や、疲労回復、その日の疲れを明日に持ち越さない身体づくり**をしていきます。

1/29

#### リズムエクササイズ

ストレッチを行い、**手足を使いながら、左右非対称の動きをしたり、計算をしたり、楽しく脳トレ**を行います。

最後は、音楽に合わせて椅子でも立ってでも行えるエクササイズを行います。

**動きを覚えなくてもその場で身体を動かし楽しめる**内容です。

### こんな お悩み ありませんか？

健康診断で運動してと言われたが何をしたら良いか・・・

生活習慣を見直したいが安心できる場所が見つからない

カラダのあちこちが痛くて動かせない。



#### 医師監修のメディカルフィットネス

安全を第一に、お悩みなどお聞きしながらあなたの笑顔と一歩を踏み出す勇気と健康を私たちがサポートします!!



12月毎週木曜日/ **15:15～15:45**

参加費/ **500円**

定員/先着順/ **6名様**

動きやすい服装、飲み物、タオル持参！



# お客様の声

## ご紹介

運動習慣や  
治したいところを  
重点的に指導してくれる  
システムがすごく良いで  
す。

アットホームで  
優しい先生揃い。  
先生方の指導が的確  
で  
素晴らしいです。

適切な指導の下、励ま  
していただきながら  
楽しく運動することが  
できる。

腰痛などカラダ  
の不調に合わせ  
た運動ができ  
る。

体重減量前の  
筋肉増量中の現在  
3か月でその数値がデータにて  
如実に結果が見られることに  
満足している。

入会することをずーと迷ってい  
る時期がありました（60代頃）  
でも今は参加して本当に良かった  
と思っています。  
ご指導により、カラダを動かすこ  
との大切さを知りました。

メディカルフィットネスセンター  
くすのきはどこなの？

### 少人数制

あなたの体力や  
その日の体調に合わせて  
無理なく効果的に  
身体をサポートいたします。

### 目的別制プログラム

膝痛・腰痛などの機能改善  
姿勢改善・生活習慣病対策など  
目的に合わせた充実した  
教室プログラムがございます。



### 安心の医療サポート

ご入会時に併設の健診クリニック  
でのメディカルチェックで  
安全に運動を開始できます。

### 定期的なカラダチェック

動脈硬化測定・体組成測定  
体力測定など、カラダの状態を  
可視化し、個別にアドバイス  
いたします。

### 健康情報をSNS配信

ライフスタイルや年齢に合わせて  
運動だけでなく、栄養や休養など  
健康づくりのお役立ち情報を  
配信致します。

運動初心者の方でも  
安心してご参加ください

所沢中央病院内

メディカルフィットネスセンター

申込・お問い合わせ

tel 080-3531-8796

〒359-0037 埼玉県所沢市くすのき台3-18-1

営業時間：月～土 9:00～17:00

休館日：日曜日・毎月第5週目・年末年始



くすのき