

医師
監修
メディカル
フィットネス

／メディカルフィットネスセンターくすのきに通われている／

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。

腰痛などカラダ
の不調に合わせ
た運動ができ
る。

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。

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。

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。

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
くすのきはどんなところ？

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