

続けていたらこんなに元気になりました! 「遊びに行くためにも元気でいなきゃ!」

Q「メディカルフィットネスクラブ武蔵境に通い始めたきっかけを教えてください。」

A「整体に通ったが坐骨神経痛や脊柱管狭窄症の痛みは改善されなかった。運動しないとイケないと思いい入会しました。今は痛みがなくなっています。」

A「10年間運動した方がよいと思いつながら逃げてきました。体験利用をし、自分に合っていると入会を決意しました!」

Q「通ってみて、続けてみて良かったことはありますか?」

A「ジムでお友達ができ、スタッフとも会話しながら楽しく運動しています。私情によりしばらく運動ができませんでしたが、復帰後に体力の衰えを実感し驚きました。継続して運動することの大切さが身に染みて分かりました。」

Q「今後の目標はありますか?」

A「今は体の痛みはないので、QOLを保つ為にも今後も続けていきたいです。遊びに行くためにも元気でいなきゃと思っています!」

Q「続けたことでどんな変化がありましたか?」

A「自分の体(健康や姿勢など)に本気で向き合うようになりまし。何事も三日坊主だったので、ここメディカルフィットネスクラブ武蔵境では続けることが出

来て、家族や友人に驚かれています。姿勢が改善したことにより、足の痛みがなくなりました!」

Q「過去の自分に何か言えますか?」

A「今思えばもっと早くから始めれば良かったですね。『始めようかどうか迷っている方は早めに始めた方が良いでしょう!』とアドバイスしたんです。」

【追記エピソード】

トレーナーの中村は「お二人とも「これで良いの?」とわづらわしい様子を見せ、積極的に効果的にトレーニング

を行っている印象です。「何事も三日坊主...」だったなんて思えませんが(笑)お二人共ジムフロアでの運動はもちろん、スタジオレッスンにも積極的に参加し、楽しそうに運動なさっています。感謝のお言葉をスタッフにいただくこともありますが、こちらこそ元気で

笑顔の素敵なお二人と出会えて嬉しく思っています!」とのこと。これからも継続していくことを大切に、毎日を楽しんでいただきたいと思います。



まずは、見学・体験からスタート!お申し込みはお電話で!

見学・体験会
入会特典

ご見学・ご体験の当日入会で
初回健診費は当クラブが負担

お申し込み
0422(33)1005

※通常健診費:7,700円

当クラブではより安心して運動が始められるように、入会時に健康診断を受けていただいております。

チラシ有効期限:令和4年9月29日(木)まで

無料体験のご案内はこちらから



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



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。

毎日行う「歩く」「立つ」などの動きで、必要な筋力アップと、疲れにくい体づくりを目的とした45分間の教室です。