

黒目川診療所と同じ医療法人が運営しているフィットネス！！

3月末までの  
期間限定  
キャンペーン☆

ドクターと一緒に考えた  
安心のプログラム！



### ☆運動教室の内容

1レッスン60分の運動教室です。  
目的別に5つのレッスンから  
お選び頂けます。

- 膝痛・むくみ
- 肩こり・腰痛
- シェイプアップ
- 筋力・バランスアップ
- アルゴステップ

身体の悩みに  
寄り添った  
レッスン内容☆

転倒予防！いつまでも元気に！  
健康寿命を延ばす目的のクラスです！

### 無料体験受付中！

お好きなレッスンを  
一回無料で受けられます！  
お気軽にお申込みください！



新春

# 今年から始める運動習慣！ 通い放題キャンペーン！

## 入会特典①

入会金  
(税込) ¥3,300

→ **¥0**  
(税込)

## 入会特典②

全会員種別  
3月末まで  
週1回の  
会員価格で…

運動教室のレッスン  
**通い放題！**

### ★運動教室のみ

(税込) ¥6,600/月

### ★運動教室+身体ケア付き

(税込) ¥11,000/月

※使い放題のキャンペーンは2022年3月末までの期間限定、レッスンは事前ご予約制となります。



医療法人五麟会グループ  
**健康運動教室アルゴ**  
〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-1-40



無料体験のお申込み・お問い合わせはこちら

**☎042-420-1065**

■営業時間 09:00~17:00 ■定休日 土・日

～滝山中央名店会～  
「あまいけ」さん  
向かい側



運動と身体のケアが一緒にできる!

# 健康運動教室アルゴ

無料体験  
実施中!

運動教室

身体ケア

栄養相談

体組成計測定

★皆さまが安心・安全にご利用いただけるよう、コロナ対策を徹底してお待ちしております!

## 運動教室



1回60分の運動教室です。  
10名以下の少人数だから安心!  
目的別に5種類からお選び頂きます。

## 身体ケア



国家資格保持者による  
もみほぐしが受けられます。  
膝痛・腰痛などのケアを  
しながら運動を継続できます。

## 栄養相談



オンラインにて管理栄養士  
との栄養相談ができます。  
医師や理学療法士などの  
オンライン相談も可能です。

## 体組成計測定



高精度の体組成計での測定  
を3か月おきに実施。  
筋肉量・体脂肪量の変化が  
目に見えてわかります!

## 健康長寿に大切な3つの柱とは…

### ★日本人の健康寿命

男性 72.68歳  
女性 75.38歳

…介護の必要なく健康的に  
日常生活を送れる期間を  
健康寿命と言います。

### ★平均寿命と健康寿命との差

男性 8.73歳  
女性 12.06歳

この差を縮める為に  
大切な3つの柱とは

- ①運動
- ②栄養
- ③社会参加

運動を継続的に行い  
筋力の低下を防ぎ  
健康寿命を延ばしましょう!

栄養・運動・社会参加の3つの柱は、  
お互いに影響し合っています。

アルゴでは  
運動・栄養相談  
受けられます!

## ◆感染症対策

大きな窓で常時換気!

少人数制だから安心!



医療法人五隣会グループ  
健康運動教室アルゴ

お気軽にお問合せください♪

☎ 042-420-1065

体力・免疫力アップで  
イキイキライフ♪

