

2022

1月の5週目 無料体験イベント！

参加費
無料

レッスン・身体ケア・セミナー何でも無料で受けられる！！

日時：1月29日（土） 9：00～17：45

無料
体験

スケジュール

★要予約。★各クラス先着各10名様！
★スマホ教室のみ先着8名様！！

「スマホアドバイザー
による無料相談会」

10：00～15：00

ドコモ以外の方も大歓迎！
気になっていた操作方法など
お気軽にご相談ください♪

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:15-11:15	スマホで健康管理をしよう
11:30-12:30	肩こり・腰痛クラス
13:00-14:00	シェイプアップクラス
14:15-15:15	スマホで健康管理をしよう
15:30-16:30	筋力・バランスアップクラス
16:45-17:45	アルゴステップクラス

1月のゲスト！！

スマホアドバイザー
瓜田晋也氏・佐賀奈緒子氏

d garden
東久留米店
(ドコモショップ)

「今さら聞けない…
そんなお悩みを解決します。
スマートフォンのお困り事
お気軽にご相談ください！」



☆身体ケア10分お試し無料！！
☆体脂肪率・筋肉量測定無料！！

出張
スマホ教室！！

1月のセミナー

「スマホで健康管理をしよう」

スマートフォンを利用した
健康管理の仕方をお伝えいたします。
ドコモ以外の方も大歓迎です！！

※ご利用されているスマートフォンをご持参ください。



滝山中央名店会
「あまいけ」さん前

スマホ教室ご参加の方に
「docomo特製カレンダー」
「d gardenカフェコーナー
で使える割引券」
プレゼント！



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



お申込はこちら

☎ 042-420-1065

【受付時間】平日 09:00 - 17:00