

# 2023年11月 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：11月29日 (水) 9:00~  
17:00

無料  
体験

## スケジュール

★要予約…レッスン先着各8名様!  
セミナー先着各20名様!

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:20-11:20	筋力・バランスアップクラス
11:40-12:40	姿勢改善クラス
13:00-14:00	☆姿勢セミナー☆
14:20-15:20	肩こり・腰痛クラス
15:40-16:40	シェイプアップクラス

※お一人様3コマまでのご予約とさせていただきます。

☆身体ケア (整体) 10分無料!  
☆体脂肪率・筋肉量測定無料!!



『理学療法士さんの  
個別無料相談』

10:00~16:00

お体のお悩み相談など  
お気軽にお話しただける  
チャンスです。

## 今月のゲスト!

理学療法士

井上 直樹 氏

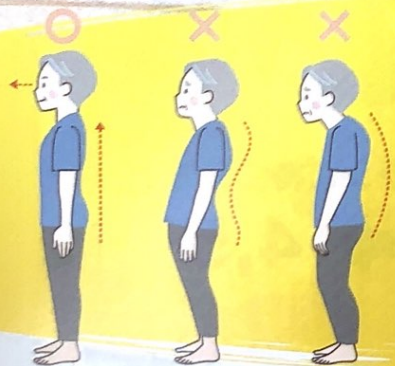


合同会社Relate代表

スポーツ選手から高齢者まで、  
リハビリ経験15年以上。

靴やインソール、杖の監修など新聞・雑誌  
などのマスメディア出演も多数あります。  
靴・インソールの選び方や足の健康等、  
お気軽にご相談ください。

## ☆姿勢セミナー☆



多くの方のお悩みでもある「姿勢」。  
正しい姿勢とは…? 正しい姿勢のメリット  
などリハビリ専門職の理学療法士さんからの  
セミナーが聞けるチャンスです♪



滝山中央名店会  
「あまいけ」さん前

無料体験  
随時受付中♪

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

