

2024年2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：2月29日（木） 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！
体力測定先着各10名様！

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:15-11:15	☆体力測定会☆
11:30-12:30	肩こり・腰痛クラス
12:45-13:15	ストレッチポール
13:30-14:30	筋力・バランスアップクラス
14:45-15:45	☆体力測定会☆
16:00-17:00	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。

スタッフ紹介！！

松下 謙吾

- ・柔道整復師
- ・福祉用具専門相談員
- ・中高保健体育教員免許



「身体の不調と向き合いながら、運動も出来る様に両面からサポートいたします。

この機会にお身体のお悩み事、是非ご相談ください！」



☆体脂肪率・筋肉量測定無料！！



☆身体ケア（整体）10分無料！



☆体力測定会☆

大切なのは筋肉の衰えなど身体の変化に気が付けることです！

筋力の低下は40代以降急激に進行していくと言われています。

コロナ自粛の影響もあり体力低下が心配されています。

思い切って測定に参加してみませんか？

「今の自分」を知る機会です！



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