

2025年4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：4月26日（土） 9：00～
15：15

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20名様！

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:20-11:20	肩こり・腰痛クラス
11:40-12:40	筋力バランスアップクラス
13:00-14:00	専門医によるセミナー
14:15-15:15	シェイプアップ

※お一人様2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！！



健康運動教室アルゴ
4周年記念講演！！

～専門医によるセミナー～

☆脳を鍛える一番いい方法は運動？！☆



アンデシュ・ハンセンの「運動脳」をボクが説明！
意識して歩くと「認知症」発症率が40%減？
セミナーが終わったら、あなたは走りだしている！
是非、お聞きください！



今月のゲスト！

黒目川診療所

山崎幹大 院長



日本内科学会 認定内科医
日本神経学会 神経内科専門医
日本神経学会 神経内科指導医

患者さんやご家族が住み慣れた場所で
安心して生活が続けられるよう、
日々診療にあたっております。
お困りのことがございましたら、
何でもご相談ください！



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

滝山中央名店会
『あまいけ』さん前

《お申込はこちら》

042-420-1065

【受付時間】 平日 09:00 - 17:00

無料体験
随時受付中♪

