

安心して続けられるメディカルフィットネス

健康寿命を延ばそう☆



今だけ
キャンペーン
実施中!

始めよう! 筋肉貯筋



Special Coupon

2025/7/1~9/30限定クーポン

入会
費用 **0** 円



(通常料金 ¥3,300)

2025/7/1~9/30限定クーポン

レッスン体験 1回無料!



2025/7/1~9/30限定クーポン

身体ケア体験 1回無料!



無料体験
受付中!



お気軽にお問合せください(^^)

ONE
LIFE
CORNER

健康運動教室アルゴ



042-420-1065

交通アクセス/西武バス「団地センター」
停留所より徒歩約3分

健康運動教室アルゴ

検索

営業時間/09:00~17:00
定休日/土曜・日曜・第5週目
東京都東久留米市滝山4-1-40

店舗情報





健康運動教室ってどんなところ??



選べる♪『5種類のレッスン』

1回60分、定員10名様と少人数制です。トレーナーとの距離も近く、自己流にならず運動に取り組めます。目的別に5種類のレッスンからお選びいただけます。



個別に受けられる！
『身体ケア』



国家資格保持者によるもみほぐしなど、膝痛・腰痛などのケアを受けられます。

こんなお悩み
ご相談ください！

- ・姿勢が気になる
- ・肩こりや腰痛に悩んでいる
- ・膝が痛い
- ・転倒が怖い
- ・体力低下が心配



ドクターと一緒に考えた
安心プログラム



- ①姿勢改善
- ②膝痛・むくみ改善
- ③肩こり・腰痛改善
- ④筋力・バランスアップ
- ⑤シェイプアップ

まずは無料体験！
お気軽にお問合せください♪



安心のスタッフ陣

～様々なサポート体制～



リハビリや痛みの相談も可能！

理学療法士・柔道整復師などの医療系
国家資格保持者や健康運動指導士など
スタッフ全員が有資格者です。
お身体に不安にある方も安心してご相
談いただける体制を整えております。



理学療法士 田中敦子

♪ のど自慢出場経験あり！
国立音楽大学卒
趣味：ダイビング



健康運動指導士 原愛香

介護福祉士
日本体育大学卒
セパタクロ元日本代表



柔道整復師 松下謙吾

福祉用具専門相談員
日本体育大学卒
趣味：フットサル



シルバー会員

運動だけ気軽に始めたい！

¥4,950～ (税込)

ゴールド会員

身体ケアも受けながら
運動していきたい！

¥9,900～ (税込)

※週に何回ご利用されるかにより月会費は変わります。

西武バス
「団地センター」
バス停より徒歩3分

～海山中央名店会～
「あまいけ」さん
向かい側



〒203-0033
東京都東久留米市海山4-1-40



健康運動教室アルゴ



042-420-1065

営業
時間

月曜日～金曜日 9:00～17:00
【休館日】土曜日・日曜日

健康運動教室アルゴ

検索



無料体験イベント！

参加費
無料

日時：8月29日（金）

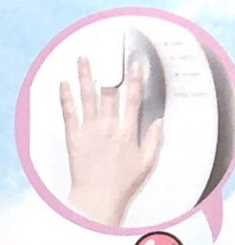
無料
体験

スケジュール

★要予約…レッスン先着各8名様！

※お一人様2コマまでのご予約とさせていただきます。

09:00-10:00	肩こり・腰痛クラス
10:30-11:30	膝痛・むくみクラス
12:00-13:00	姿勢改善クラス
14:00-15:00	筋力・バランスアップクラス
15:30-16:30	シェイプアップ



指で簡単に
測定
できます！

【AGEsの測定会】

☆9:00～16:30☆

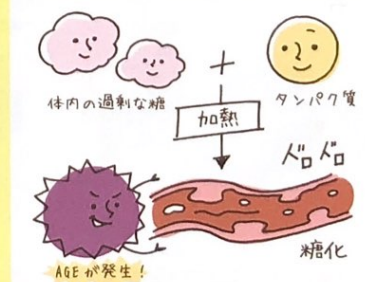
※測定はご予約制です。
事前にご予約をお願いいたします。

所要時間：お一人様10分程度

☆AGEsの測定会☆

～AGEsスコアは生活習慣の成績表～

AGEsとは、食事などで過剰に摂取した糖と体を構成するタンパク質が結びつく老化物質のことです。認知機能・骨粗しょう症・フレイル・生活習慣病との関係が示唆されており、「生活習慣の成績表」と言われています。



☆身体ケア（整体）10分無料！



☆体脂肪率・筋肉量測定無料！！



医療法人五麟会グループ
健康運動教室アルゴ

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

〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-1-40



無料体験
随時受付中♪