

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☆



始めよう！筋肉貯金！！
キャンペーン

キャンペーン期間 2025/1/1～2025/3/31

入会金

通常料金
¥3,300(税込)

¥0

レッスン体験 身体ケア体験

2回無料！

2回無料！

無料体験！ まずはお気軽に
ご連絡ください♪



健康運動教室アルゴ

TEL 042-420-1065

〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-1-40

営業時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

【休館日】土曜日・日曜日・第5週目

店舗情報



健康運動教室アルゴ

検索



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
セパタクロー元日本代表



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

～滝山中央名店会～
「あまいけ」さん
向かい側



〒203-0033
東京都東久留米市滝山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



2025年3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：3月31日（月） 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	姿勢改善クラス
13:00-14:00	薬剤師セミナー
14:20-15:20	筋力・バランスアップクラス
15:40-16:40	シェイプアップクラス

※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！！



『薬剤師さんによる
無料相談』

14：00～15：00

お薬の正しい飲み方や、
貼り方など、お気軽に
ご相談いただけます！



今月のゲスト！

衣香堂薬局

大槻 健人 氏



(株)アン・ウエスト
ハッピー調剤薬局 代表取締役
(株)衣香堂 代表取締役
東久留米市薬剤師会 会長
研修認定薬剤師・学校薬剤師

『皆さまとお話できるのを楽しみに
しております！』



薬剤師が薦める

☆‘ダイエット’のお話☆

薬剤師が考える「健康的なダイエット」とは？
ダイエットに対する誤解を解き、
ダイエットに関する基本的なお話をお伝えします！



滝山中央名店会
『あまいけ』さん前



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

無料体験
随時受付中♪