

2025年12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：12月21日（日） 9：00～
14：30

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1コマまでのご予約とさせていただきます。

9:00-10:00	膝痛・むくみクラス
10:15-11:15	肩こり・腰痛クラス
11:30-12:30	筋力・バランスアップクラス
12:45-13:15	ストレッチポール
13:30-14:30	シェイプアップクラス

健康運動教室 アルゴの スタッフ紹介



治療家である柔道整復師、リハビリ専門職の理学療法士、健康運動指導士などが在籍しております。

お一人おひとりのお悩みに寄り添い、健康的な生活を送れるよう、サポートさせていただきます。

お身体の状態に合わせて運動内容のご提案をさせていただきますので、安心してご来所ください！

☆身体ケア（整体）10分無料！

個別にお身体のお悩みに合わせて柔道整復師もしくは理学療法士による手技を実施いたします。
痛みでお悩みの方、リハビリご希望の方、是非お試しください。



☆体脂肪率・筋肉量測定無料！

お身体のどこにどれくらい筋肉や脂肪がついているのかなど測定できます。お身体の状態把握に是非ご利用ください！



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♪



始めませんか？紅茶習慣♪

健康紅茶「一和香」試飲会♪

12/15～26 9:30～17:00

in 健康運動教室アルゴにて

私をいやす、健康「紅」茶。

一和香は、SOD酵素を豊富に含む健康茶「椿茶」を
豊かな味と滋養そのままだに、本場・静岡の工場で発酵・抽出し、
すっきり飲みやすいパウダーに仕上げました。
スティック一本で楽しめる、大地と太陽のめぐみ。
あなたの毎日をサポートする、安心・安全の健康「紅」茶です。

一和香
ICHI - WAKA



商品希望小売価格より
10～20%OFFにて販売！



ケニア産 最高級茶葉使用

日照時間が長く、標高 2000m級の高地は紅茶の栽培に適しており、
豊かな味と香り・満点の栄養素を持つ最高級茶葉「椿茶」が栽培されています。



こだわりの静岡クオリティ

製造はすべて本場・静岡の専門工場。最高級茶葉をじっくり発酵し
雑味の少ない美味しい部分のみを抽出し丁寧にパウダーにしました。



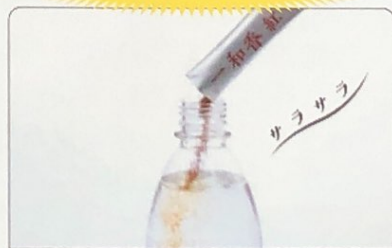
農薬ゼロの自然農法

茶葉はすべて無農薬の自然農法で育成されたものだけを使用。
毎日ゴクゴク飲んでも安心のおいしさです。



すっきり無糖ストレート

すっきりとした飲み口の無糖ストレートティーだから、
ホットでもアイスでも、またどんなお料理にもよく合います。



- ◎ペットボトルにスティック一本！
500mlのペットボトルにそのまま入れて振るだけ。
- ◎水にもお湯にもサッと溶ける！
冷たい水でもポットのお湯でもOK。
- ◎携帯に便利なスティック包装！
コンパクトなスティック個包装。オフィスや旅行でも。



医療法人五隣会グループ
健康運動教室アルゴ



042-420-1065

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

R7/10/1~R8/3/27限定クーポン

入会
費用 **0** 円



(通常料金 ¥3,300)

R7/10/1~R8/3/27限定クーポン

レッスン体験 2回無料!



R7/10/1~R8/3/27限定クーポン

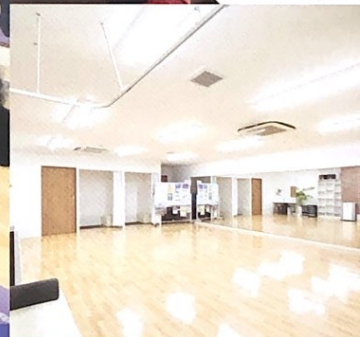
身体ケア体験 1回無料!



無料体験 受付中!



お気軽にお問合せください(^^)



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

～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

