

2026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30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!
出張講座先着25名様!

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:15-11:15	肩こり・腰痛クラス
11:30-12:30	姿勢改善クラス
13:00-14:30	認知症サポーター養成講座
14:45-15:45	筋力・バランスアップクラス
16:00-17:00	シェイプアップクラス

※レッスンはお一人様1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!!



今月のゲスト!

東久留米市
西部地域包括支援センター



(東久留米市滝山5-22-5)
西武バス「滝山団地バス停」前

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活していくために、介護・保健・医療・福祉のさまざまな面から総合的に支援していく機関です。



個別無料相談

☆14:30～15:00☆

ご家族様のこと・ご自身
のこと、介護のご相談な
ど承ります。

☆認知症サポーター養成出張講座☆

認知症サポーターとは認知症の方やその家族を見守り支え合う応援者です。

皆さんのできる範囲で認知症サポーターとして、認知症を正しく学び、
地域の方を見守り支え合う応援者になりませんか?

講座の終了後、認知症サポーターの証として
『認知症サポーターカード』を差し上げます。

(カードの発行は東久留米市民の方限定となります)



お申込み期限
3/23（月）
まで

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

《お申込はこちら》

☎ 042-420-1065

【受付時間】 平日 09:00 - 17:00

ONE
LIFE
GORINKAI

〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-1-40



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(^^)



ONE
LIFE
GOMINCAI

健康運動教室アルゴ

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



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





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みます。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

