

# 姿勢で変える。見た目年齢。

良い姿勢をつくる

運動メニュー **無料** 体験会

■お友だちやご家族と、一緒にお気軽にお申し込みください。

時間 ▶ 1回60分

方法 ▶ 予約制  
(お電話にてお問い合わせください)

内容 ▶ 1、お体に関する簡単なヒアリング  
▶ 2、姿勢確認、動作確認  
▶ 3、体験メニュー指導(ストレッチ、筋力トレーニング)

期間 ▶ 平成30年6月30日(土)まで

特典 ▶ 翌月末日までにご入会申し込みされた方は…  
**月会費初月分と事務手数料 無料!**



健康なカラダづくりは

メディカルフィットネスクラブ武蔵境で。

## 姿勢の自己チェック!

- ・猫背が気になる
- ・全身がだるい
- ・肩こりがある
- ・腰痛がある
- ・少し運動すると疲れる
- ・ひざ痛がある
- ・体が重い



一つでも気になる方は  
まずは体験に参加してみませんか?

あなたの声が歓喜の響き **ご利用者様の声**

- 「自信を持って買い物や旅行に行けるようになった」……(70代女性)
- 「まだまだ人生を楽しめる体力を取り戻せた」……(60代男性)
- 「体とのつきあい方が分かって、体調をコントロール出来るようになった」…(60代女性)

さらに運動にはこんな効果が…

- ストレス解消
- 免疫力向上
- 体温上昇



私たちの合い言葉。  
あなたの身近な医療と健康のパートナー。

お申し込み方法 お電話にてお気軽にお申し込みください。

TEL.0422-33-1005

※イベント内容が変更になる場合もございます。

# メディカルフィットネスクラブ武蔵境 ヴァリュウスイミングスクール

TEL.0422-33-1005

〒180-0023 武蔵野市境南町2-8-19-2F

mfc

検索



営業時間のご案内

月~木 10:00~22:30  
土 10:00~21:30  
日・祝 10:00~18:00  
※金曜休館日

私たちは医療法人社団  
和風会グループです

和風会は、西多摩・埼玉県所沢を中心に、地域の皆様方の健康で快適な暮らしを守るために活動している医療法人です。