



毎週金曜日に
遊びに来ませんか?

西武グループは地域の皆さまの「健康」と「交流」を応援します



エミノワ

地域健康講座のご案内

西武グループは、地域の皆さまの健康寿命延伸のために、
地域健康講座を開催しています。
地域の皆さまの「健康」と世代や町単位を超えた「交流」を応援します。

ご家族やご友人と **健康寿命を伸ばそう!**

12/1
(金)

膝痛・腰痛予防体操

講師：芳賀 恭子
内容：膝痛、腰痛予防運動をマスターしましょう!
自分で自宅でもできる運動を学びます。
時間：10:00～10:50
定員：20名
費用：500円
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



12/15
(金)

筋力アップ体操

講師：芳賀 恭子
内容：つまずき・転倒防止に下半身の筋力アップを
目指しましょう。
時間：10:00～10:50
定員：20名
費用：500円
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



12/8
(金)

血液循環向上体操

講師：芳賀 恭子
内容：全身をゆっくり動かすことにより、血液の循環を
促進し健康な身体づくりに役立ちます。
時間：10:00～10:50
定員：20名
費用：500円
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



12/22
(金)

全身ストレッチ

講師：芳賀 恭子
内容：椅子に座りながら運動して、いつまでも健康維持
のためにがんばりましょう! プレゼント付き!
時間：10:00～10:50
定員：20名
費用：500円
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



○飲み物、タオル、上履きをご持参ください

受付ですぐ
発行できます!

SEIBU PRINCE CLUB 会員は、参加費100円引き!

SEIBU PRINCE CLUBカードは、西武プリンスクラブプリンスポイント加盟店のご利用で
108円(税込)につき1ポイント貯まるポイントカードです。貯めたポイントはさまざまな商品と
交換することができます。※貯めたポイントを商品と交換するには、会員情報登録が必要です。
WebサイトまたはSEIBU PRINCE CLUB入会のご案内の付属ハガキでご登録ください。



入会金
年会費無料

Spa & Sports **EMINOWA**

西武フィットネスクラブ 所沢

埼玉県所沢市くすのき台1-11-2
所沢駅 東口徒歩約1分

エミノワ地域健康講座事務局

お問合せ **0120-615-610**

10:00～16:00(土日祝日除く)
※12月23日(土)～1月8日(月)は年末年始のためお休みです。
お電話でのご予約は必要ございません。直接会場へお越しください。
各自、飲み物・タオル・上履きをご持参ください。
チラシ配布直後は、お電話が混雑する場合がございますので、
あらかじめご了承ください。



初回限定!
講座1回無料券

*このチラシをご持参ください。
*既に登録済みの方はご利用できません。
*お1人さま1回のみ、ご利用できます。