

毎週金曜日に  
遊びに来ませんか?

西武グループは地域のみなさまの「健康」と「交流」を応援します

3月  
保存版

# エミノワ 地域健康講座のご案内

西武グループは、地域のみな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。  
地域のみなさまの「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!

## 膝痛・腰痛予防体操

3/2  
(金)

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  
料金：500円  
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



## 血液循環向上体操

3/16  
(金)

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  
料金：500円  
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



## 骨盤呼吸ストレッチ

3/9  
(金)

講師：長谷川 佳奈子  
内容：椅子を使った骨盤呼吸体操をマスターして、正しい姿勢をすることで代謝アップ!  
時間：10:00～10:50  
定員：20名  
料金：500円  
[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



## 筋力アップ体操

3/23  
(金)

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  
料金：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

3月30日はお休みです

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

## 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)

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。