

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

4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!**

骨盤呼吸ストレッチ

4/6
(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]



血液循環向上体操

4/20
(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]



肩凝り予防体操

4/13
(金)

講師：芳賀 恭子
内容：肩まわりを動かし、肩凝りを
予防・解消しましょう! 自分で、
自宅でも出来る運動を学びます。
時間：10:00~10:50
定員：20名
料金：500円
[SEIBU PRINCE CLUB会員...400円]



○飲み物、タオル、上履きをご持参ください

4月27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。

SEIBU
PRINCE
CLUB

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**

11:00~15:00(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。

シニア
ほほえみ
プロジェクト
西武グループ

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。