

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

10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!**

10/5
(金)

肩こり予防体操

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!自分でも、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]



10/19
(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

料金：500円

[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



10/12
(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

料金：500円

[SEIBU PRINCE CLUB会員…400円]



10月26日はお休みです。



○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!

入会金
年会費無料

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

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。
都合により、会場、実施内容が変更となる場合がございます。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。