

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

1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!**

1/11  
(金)

## 肩凝り予防体操

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、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]



1/18  
(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]



●1月4日、25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!

## 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**

11:00~15:00(土日祝日除く)

12月22日~1月6日は年末年始のためお休みとなります。

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。  
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。  
感染症予防の為、ご来場されましたらうがい・手洗いの徹底をお願い致します



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。