

# 2024年9月 無料体験イベント!

参加費  
無料

レッスン・身体ケア・セミナー何でも無料で受けられる!!

日時：9月30日（月）9：00～17：00

無料  
体験

## スケジュール

★要予約…レッスン先着各8名様!  
セミナー先着各20名様!

09:00-10:00	膝痛・むくみ解消クラス
10:20-11:20	肩こり・腰痛クラス
11:40-12:40	姿勢改善クラス
13:00-14:00	お茶セミナー
14:20-15:20	筋力・バランスアップクラス
15:40-16:40	シェイプアップクラス

※お一人様2コマまでのご予約とさせていただきます。

☆身体ケア（整体）10分無料!  
☆体脂肪率・筋肉量測定無料!!



今月のゲスト!

株式会社伊藤園

私たちはグループ経営理念「お客様第一主義」のもと、「お客様の健康で豊かな生活と持続可能な社会を実現すること」を社会における使命として、「日本」のお茶が持つおいしさや価値を幅広い世代のお客様に提供しております。



## ☆お茶セミナー☆



伊藤園ティーテイスターが、お茶の歴史・文化・健康性といった知識や、お茶のいれ方などお茶のある豊かな食生活についてご紹介させていただきます。



滝山中央名店会  
「あまいけ」さん前

無料体験  
随時受付中♪



医療法人五麟会グループ  
健康運動教室アルゴ

〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-1-40



《お申込はこちら》

042-420-1065

【受付時間】平日 09:00 - 17:00