

駿東新聞

第73号
H. 25. 3月

業行人の医療法人社団
すんとある

沼津市高沢町6-1
TEL ☎ 055-922-8855
URL ☎ <http://www.sunto-seikei.jp>

3月にはいり、ようやく暖かくなりましたね❄️ ホッホッホ過ぎ
ずくなりまして、花粉症の方には辛い季節です❄️ マスクをし
り、薬を飲んでしのぎましょう!!

さて今月は、2階のフィットネスのキャンペーンのお知らせ!! 寒くて
なかなか運動できなかった方、必見です!! 台座ではございます!!

「春うららキャンペーン」のご案内

医療法人社団 駿東会

みなさん、こんにちは。メディフィット・スチーの東(あづ)。
です。早いことに赴任して半年が経過しました。少しづつで
はありますが、おかげさまで慣れました。

さて、まだ寒い日も続きますが、ちらほら暖かい日も増え、
春の兆しも見えてきましたね。冷え性の私には非常に嬉しい
ですが、花粉との戦いも始まりますね(笑) 春は、清々しく
暖かくなるので、何か始めたい季節ではないですか? 院内に



ポスターも貼ってあるので、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、
「春うららキャンペーン」と称し体操教室を行っています。これは1月間
週1回の全4回で、ひとつのプログラムになっています。第1回目の予
アエクササイズでは、4回かけて椅子の使いかから応用的なことま
でやっています。また、運動強度も、余裕がある方、不安な方で調
整しますので心配はさらないでください。

みなさんの中には、メディフィット・スチーってどんな施設なの?と
不安な方もいらっしゃると思いますが、週1回通って頂ければ雰囲気
も掴めはじめやすいと思います。春のキャンペーンとして同時に
1時間程度の実際に汗を流して頂く様な無料体験もや
っております。(正しい体操・筋トレマシン・有酸素運動など)
また、入会金も80%オフの1000円です!!これを期に、メディフ
ット・スチーを知っていたらぜひと思っております。体操教室・無料
体験のどちらも申し込めば必要ですので、お気軽に2階の
フィットネスルームまでいらして頂きたい。(※毎週水曜午前と
土曜午後は、東へ休みにいたしますので、ご連絡ください。) 何から
ないことは説明させて頂きます。よろしくお願ひします!!

「春うららキャンペーン」第1回のお知らせ *予アエクササイズ*

日時: 3月、毎週木曜日 10:00~11:00

参加費: 1教室 2000円

お待ちしております台