

今より10年若く、今から10年元気に

週1回50分だから続けられる

「健康のための筋肉づくり」始めませんか？

健康づくりが続く3つの理由

1. 少人数制レッスン **1人じゃないから続く**
2. 週1回50分 **無理なく続く**
3. 毎回、トレーナーの個別指導 **安心して続く**

50歳から必要なのは筋肉革命による健康寿命95です



スモールジム東村山店は、95歳で非介護、 脳・骨・筋肉が20歳若くなる
筋肉革命ジム(サコーメソッド認定店)です。ご入会者には、ベストセラー**健康寿命95**をプレゼントします。

※216ページに「筋肉革命ジム」に認定された全国のスモールジムが掲載されています。

10/28(水)まで 無料体験会開催中！詳しくは裏面をご覧ください

全国44店舗展開中！ ここからはじめる。スモールジム 東村山店

■住所
東京都東村山市本町2-21-1浜野ビル2F
■営業時間
月曜～金：10時～20時(最終レッスン19時)
土曜日　：10時～17時(最終レッスン16時)
■休館日　：毎週日曜・月末29～31日
■電話番号：042-404-2242



「無料体験会」開催中

50歳から必要なのは筋肉革命による健康寿命95です

スモールジム東村山店は、
95歳で非介護、 脳・骨・筋肉が20歳若くなる
筋肉革命ジム(サコーメソッド認定店)です。

ご入会者には、 ベストセラー 健康寿命95 をプレゼントします。

※216ページに「筋肉革命ジム」に認定された全国のスモールジムが掲載されています。

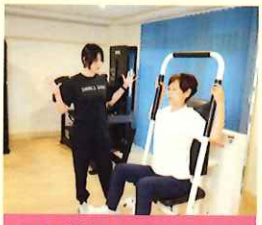


スモールジムが大切にしている5つのサポート

- **運動(動く)** 正しい運動習慣を身につける
- **栄養(食べる)** 無理のない食習慣をサポート
- **休養(休む)** 疲れをためない体づくり
- **心(呼吸)** 心を整えるためのサポート
- **つながり(交流)** 仲間と楽しく続けられる環境

無料体験(50分レッスン)の流れ

レッスン開始5分前を目安にお越しください(駐輪場・更衣室完備)


1.動的ストレッチ


2.筋力トレーニング


3.バランストレーニング


4.加圧トレーニング


5.ケア

持ち物・服装 ウェア(動きやすい服装) タオル 飲み物(お水など)



チーフトレーナー 今野 友里

保有資格:保育士/JCCA認定 アドバンストトレーナー
加圧ケースアドバイザー

これまで10年間、多くのお客様のサポートに携わる中で、「もっと一人ひとりに寄り添いたい」という思いが強くなりました。悩みや不安、生活環境は人それぞれ違うからこそ、その方に合ったサポートを大切にしています。 運動が苦手な方や続けられるか不安な方も、安心して通えるよう丁寧にサポートします。 小さな変化や頑張りを大切にしながら、楽しく続けられる環境づくりを心がけています。一緒に頑張りましょう!

スモールジムは「続けやすい料金設定」

この機会に運動不足を解消しませんか?

ご利用料金のご案内 税込

少人数制で毎回トレーナーの指導が受けられて安心
看護師・栄養士・保育士資格者トレーナー在籍

会員種別	月会費	入会金	登録料	ご利用時間
週1回会員(4回/月)	~~14,300円~~ 13,200円	いつでも 0円	先着50名 10/28(水)まで 半額 ~~11,000円~~	週1回:曜日・時間が選べます(1回/50分)
週2回会員(8回/月)	~~26,400円~~ 25,300円			週2回:曜日・時間が選べます(1回/50分)

※初月特典

10/28(水)まで 無料体験予約受付中

お申し込みは簡単! お好きな方法でご連絡ください

① インターネット
24時間対応・右記のQRコードを読み取りお申込みください。

② お電話
電話番号
042-404-2242

③ ホームページ
「スモールジム 東村山店」で検索してください。