

# 必ず受けよう 健康診査 & がん検診

自覚症状が現れにくい、そんな病気が少なくありません。  
だからこそ、「定期的な健診とがん検診」で健康状態をしっかりとチェック。  
自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

## 健康診査 & がん検診を受ければ

- ① より早く変化に気づけます
- ② 異常が進む前に改善できます
- ③ 元気でいれば医療費を削減できます

健康づくりガイドブックを  
ご自身やご家族の健康づくりに活用しましょう

広告



## 太陽フィットネスクラブ石見

TAIYO COMMUNICATIONS





<マシンジム>
<子どもプールレッスン>

### 無料体験受付中！

(プール・マシンジム  
スタジオレッスン)

**厚生労働大臣認定  
健康増進施設！**

益田市駅前町37-13  
TEL 0856(23)5581

**営業時間**

火～金 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日曜日 10:00～19:00  
休館日 毎週月曜日




Instagram
HP

	月	火	水	木	金	
午前	教習名 踊けるカラダを作る いきいき体操	テエアキネシス	ちんぷんかんぷん 第1.3週目	大きいボール・ 小さいボール 第2.4週目	エアロピクス	一生ブレない 体幹づくり
	教習日 10:30～11:15 担当 豊田健太	10:30～11:30 10:45～11:45 伴 奏子	10:30～11:15 石川寛子	10:30～11:15 伴 奏子	10:30～11:30 島田美和	10:30～11:15 豊田健太
午後	教習名 楽しい楽ちんダンス 第1.3週目	正しい姿勢で シェイプアップ			ココロとカラダ 肩うストレッチ	ステップエアロ
	教習日 13:00～13:45 担当 伴 奏子	13:00～14:00 石川寛子			13:00～13:45 豊田健太	13:00～13:45 島田美和
夕方	教習名 ヤスコデラックス 第2.4週目					イージーステップ
	教習日 13:00～13:50 担当 伴 奏子					18:00～18:45 島田美和
夜	教習名 ヤスコデラックス	ゆるいヨガを ピラティス			コアオステップ	
	教習日 19:30～20:20 担当 伴 奏子	19:30～20:15 豊田健太			19:30～20:20 伴 奏子	

**まずは無料体験から！**

**気分で選べる 14レッスン!!  
定額で通い放題**

(株) 森本建設フィットネス部 (コンスパ)

益田市あけぼの西町 5-5 (旧益田スイミング)

TEL 0856-23-6565