

CV-CASE-AD-C-06

00/00(●)までにご入会されると…

限定00名様

入会金 + 事務手数料 **0円**

初回月会費 **半額**

CV-CASE-AD-C-07

はじめるなら今がチャンス!

スタートアップキャンペーン! 00/00(日)まで

入会金 (通常0,000円) **100% OFF**

さらに! / 水筒・ウェア・敷地内ショップ購入券

00,000円 割引券プレゼント!

※0ヶ月間以上の在籍の方に限り。

CV-CASE-AD-C-08

今、ご予約の方だけの! さらにお得な、WEB予約特典

1. 0ヶ月分 **0円** (※通常0,000円/月)

2. **0円** (※通常0,000円/月)

3. **00/00(日)まで** プレゼント!

※0ヶ月間以上の在籍の方に限り。

CV-CASE-AD-B-06

水中ウォーキングの効果

楽で効果的に運動ができる

水の浮力によって足に負担をかけず効率よく運動効果を得ることが可能です。時間を忘れて楽しく運動ができます。

脂肪を燃焼させてくれる

有酸素運動を無理なく継続することで脂肪燃焼効果が発揮してくれます。また水の抵抗による運動効果で筋力も発達しますので基礎代謝も上がり、太りにくい身体にしてくれます。

心肺機能が高まる

有酸素運動を継続することで、酸素を取り込む能力が向上し、心肺機能が高まります。

肩こり・腰痛の解消

水圧によって血液の循環が良くなり、肩こりや腰痛の解消に役立ちます。

ストレス解消

気持ちをリラックスさせストレス解消に役立ちます。

体温調節機能向上

水温と気温の変化で、自然と体温調節機能が向上し、風邪をひきにくくなります。

CV-CASE-AD-B-07

運動不足を解消したい

筋トレでホルモン分泌をアップ
有酸素運動を行い老廃物除去
きれいな姿勢で心もハツツ

おすすめプログラム

●○○○○○○ ●○○○○○○

スリムな身体にしたい

有酸素運動で脂肪を燃焼させて痩せる
減量は筋肉や骨を維持したい
極端な食事制限などは禁物

おすすめプログラム

●○○○○○○ ●○○○○○○

腰痛・肩こりを解消したい

筋トレやストレッチで改善
リラックスして筋肉の緊張をほくす
血行促進のためスパで心身リラックス

おすすめプログラム

●○○○○○○ ●○○○○○○

CV-CASE-AD-B-08

中高年の健康・体づくりをサポートいたします!

生活習慣病の予防と水泳

高血圧症と水泳
水泳などの適度な運動を継続することが高血圧の予防につながります。

高脂血症と水泳
有酸素運動が予防に有効。

肥満と水泳
継続的な運動で蓄積された体脂肪をエネルギーとしてムリなく消費できます。

CV-CASE-AD-C-04

会員種別

レギュラー会員	0,000円/月
デイトタイム会員	0,000円/月
ナイトタイム会員	0,000円/月
ホリデイ会員	0,000円/月
モーニング会員	0,000円/月
シニア会員	0,000円/月
ファミリー会員	0,000円/月
学生会員	0,000円/月

CV-CASE-AD-C-05

会員種別のご案内

イチオシ会員!!

マスター会員
好きな時間、ご都合のいい日に! 時間を気にせず通って便利!

月～金 00:00～00:00 月会費 00,000円
土・祝 00:00～00:00

60歳以上の方に!

シニア会員
人生、まだまだこれから! 腰痛予防、体力向上に!!

月～金 00:00～00:00 月会費 00,000円
土・祝 00:00～00:00

60歳以上であることを証明するもの(免許証など)が必要です。

夜から利用OK

ナイト会員
仕事帰りに運動して気分リフレッシュ!!

月～金 00:00～00:00 月会費 00,000円
土・祝 00:00～00:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

主婦に人気!

ハーフ会員
時間を気にせず通って便利!

月～金 00:00～00:00 月会費 00,000円
土・祝 00:00～00:00

上記時間内ならいつでもご利用できます。

CV-CASE-AD-D-04

体験の流れ

- 1 カウンセリングで健康状態を確認
- 2 ボディチェック・形態測定にて現状の把握
- 3 あなたにあった専用メニューに沿ってトレーニング開始
- 4 正しい知識を身につけましょう。

CV-CASE-AD-D-05

安心のサポートで初めの方でも安心!!

体験の流れ

- 1 カウンセリング
見学は営業時間内いつでもOK! お客様の興味あるスペース、相談ごと一人ひとり個別対応させていただきます。
- 2 オリエンテーション
安心して、施設・マシンをご利用頂くために約1時間くらいのおオリエンテーション(ご利用説明)を実施しています。
- 3 メニュー作成
トレーニング始める前に、一人ひとりのニーズに合わせたプログラムメニューをお作りします。
- 4 トレーニング開始
いよいよスタート! いつもトレーナーが近くにサポートしているので安心。何でもご相談ください。

CV-CASE-AD-E-04

プログラム紹介

ピラティス
泳法別レッスン
ヨガ
かんたん脂肪燃焼

CV-CASE-AD-E-05

○○○○フィットネスの おすすめプログラム

パーソナルトレーニング
あなたのお悩みに合わせてメニューを作成。マンツーマンの指導と生活習慣のアドバイスを行い、効率的に健康をサポートします。期間中効果を実感したい方におすすめです。

アクアビクス
アクアビクスは水中で無理なく有酸素運動を行えるので、体脂肪燃焼・循環系の向上・筋持久力の向上・可動域の向上など様々な効果が期待できます。

楽々健康体操
効果的な体操で筋肉を動かす、健康的な身体作りを行います。転倒などのケガの予防だけではなく、関節可動域の拡大や若々しい身体作りにもつながります。

CV-CASE-AD-F-04

○○○○フィットネスの 広々と快適な空間

POOL
キレイな水と明るく清潔な25m×5コースのプール

GYM
安全で効果的な有酸素マシンと筋力系マシン充実

STUDIO
大きな窓から自然光が入る明るく開放的なスタジオ

CV-CASE-AD-F-05

STUDIO
ヨガやピラティスのレッスンのほか、HIP HOPやジャズダンスなどのレッスンも用意。各部門のインストラクターがレッスンをいたしますので安心してご利用できます。

POOL
一人ひとりに合った効果抜群の水中エクササイズが充実しています。カラダに負担がからず、腰痛・膝痛の方にもおすすめです。

GYM
筋力アップに最適な00種類の最新トレーニングマシンを完備。正しいフォームを身につけられるよう、インストラクターがフォローいたします。