00/00〔000〕▶00/00〔000〕

●●●フィットネス
春の入会キャンペーン

入会金
（通常 0,000 円）
登録
手数料
（通常 0,000 円）

0円

からだの効果。

三十歳をすぎて運動をしないでいると、筋肉は十年間で三〜五％ほど失われるといわれます。逆に、五十歳からでも筋力は鍛えられるのが人間の底力。また、運動すると血流がよくなり、ダイエット効果や、脳の活性化にも大きな効果があります。

こころにも効果あり。

運動をすると気持ちがすっきりするのは気のせいではありません。運動をすると「ワクワク感」「高揚感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になると科学的に証明されているのです。うつの予防効果にも期待できるそうです。

水中運動の効果 1
無理なく筋力が鍛えられる

水中運動の効果 2
基礎代謝アップ
太りにくい体質に

水中運動の効果 3
肩こり解消
ストレス軽減にも

からだ、こころ、
うるおってキレイに
なりましょう。

ジムエリアには最新の
マシンがラインナップ！
スタジオプログラムも
豊富です！

●●●フィットネスクラブ TEL. 000-000-0000
〒000-0000 □□□□