驚くべき

水中力

この春、水中の効果を
体感してみませんか?

「水温」

体温より低い水温が、カラダの体温低下を防止し、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にします。

「浮力」

水中での体重は陸上の10分の1のため、膝や関節痛の方も安心して体を動かすことができます。

「水圧」

水中は立っているだけで水圧を受け、自然に腹式呼吸をします。また全身の血液循環も良くなります。

「抵抗」

水中では、すべての動きに負荷が生じ、簡単な動きでもカロリーを消費することができます。

春のフィットネスキャンペーン

0/00(●)~00(●)

00(●)00:00受付開始

入会金
(通常0,000円)のところ
¥0

初月月会費
0ヵ月の在籍が条件です。
¥0

○○○○フィットネスクラブ TEL.00-000-0000

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
http://○○○○○○○○○

●●●フィットネス 検索