

ロゴ



あなたの万能薬

### 水中運動、3つの効能!!

- 効能1 マッサージ効果**  
水圧で、全身に負荷がかかり、一種のマッサージ効果があります。体中の血の流れが良くなり、疲れも取れ、ストレスまで発散できます。
- 効能2 ダイエット効果**  
同じ運動量でも、陸上と比べ、水中では約2倍のカロリーを消費します。肥満の方や、体重のある方、久しく運動をしていない方であっても、ケガや故障を気にせず有酸素運動をすることができます。
- 効能3 ストレス発散**  
お友達とワイワイ話しながら歩くのもよし。浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは、気持ちがいい。

## 指導あり 泳ぐコースを体験

1カ月4回体験 ▶ 0,000円



目標を持つことで人生はより楽しくなる!!

泳げるようになりたい!  
同じ目的を持った仲間たちが集まり、励ましながら新たなことに挑戦できます!!

入会する  
なら今が  
チャンス!

## 歩くコースを体験

1カ月5回体験 ▶ 0,000円



無理なく続けたい方大集合!

無理なく自分にあった運動をするのが長続きの秘訣!  
スタッフがあなたにあったプログラム、運動方法をご提案します!

## 秋の入会 キャンペーン!!

入会金  
通常0,000円

0円

20140/00(●)まで

事務手数料  
通常0,000円

0円

初心者におすすめ <b>●●●●会員</b> ●~●/00:00~00:00 ● /00:00~00:00 ● /00:00~00:00 月会費 ¥0,000	のんびり使える <b>●●●●会員</b> ●~●/00:00~00:00 ● /00:00~00:00 ● /00:00~00:00 月会費 ¥0,000	お好きな時間に! <b>●●●●会員</b> ●~●/00:00~00:00 ● /00:00~00:00 ● /00:00~00:00 月会費 ¥0,000	休日にたっぷりフィットネス! <b>●●●●会員</b> ●~●/00:00~00:00 ● /00:00~00:00 ● /00:00~00:00 月会費 ¥0,000	ゆったりマイペースで! <b>●●●●会員</b> ●~●/00:00~00:00 ● /00:00~00:00 ● /00:00~00:00 月会費 ¥0,000	いつでもお好きな時に! <b>●●●●会員</b> ●~●/00:00~00:00 ● /00:00~00:00 ● /00:00~00:00 月会費 ¥0,000
--	---	--	--	---	---

※消費税は表示価格に含まれています。

## ■ ■ ■ スポーツクラブ & スイミングスクール

tel.000-000-0000 (代)

営業時間	入会受付時間
●~● 00:00~00:00	●~● 00:00~00:00
● 00:00~00:00	● 00:00~00:00
● 00:00~00:00	● 00:00~00:00

〒000-0000 ●●市●●区●●00-00-00

<http://www.XXXXXXXX.co.jp>

■ ■ ■ スポーツクラブ & スイミングスクール