

あなたの万能薬

〇〇スイミングクラブの 水中ウォーキング!!

「最近、つまづくことが多くなっていませんか?」

50歳を過ぎると急激に衰えていってしまう筋肉。

なかでも全身の約7割の筋肉が集中する下半身、足が著しく減少します。

足の筋力は、全身の活力。心臓や脳の働きにも大きな影響を与えます。

一番大切なのは、定期的に無理のない運動を続けること。

自分の健康は自分でしか作れません。

一度お試しください、〇〇スイミングクラブ水中ウォーキング!!



水中ウォーキング、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。

冬からスタートキャンペーン!!

初心者におすすめ

●●●会員

- ~●/00:00~00:00
- /00:00~00:00
- /00:00~00:00

月会費 ¥0,000

のんびり使える

●●●会員

- ~●/00:00~00:00
- /00:00~00:00
- /00:00~00:00

月会費 ¥0,000

好きな時間に!

●●●会員

- ~●/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!

●●●会員

- ~●/00:00~00:00
- /00:00~00:00
- /00:00~00:00

月会費 ¥0,000

入会金
通常0,000円

2014
0/00(●)
まで

事務手数料
通常0,000円

0円 + 0円

※消費税は表示価格に含まれています。

■■スイミングスクール TEL.000-000-0000(代)

〒000-0000 ●●市●●区●●●●●●00-00-00 [休館日]■曜日及び指定休館日
[受付時間]●平日/AM10:00~PM7:00 ●土・日/AM10:00~PM5:00

<http://www.XXXXXXXXXX.co.jp> ●●スイミング 検索