ロゴが
入ります。

「歩く」からはじめよう。

2015 0/00(●)まで

春からスタートキャンペーン!!

入会金（通常0,000円）0円＋事務手数料（通常0,000円）0円

初心者におすすめ	のんびり使える	お好きな時間に！	休日にたっぷりフィットネス!
●●●会員	●●●会員	●●●会員	●●●会員
●～●／00:00～00:00	●～●／00:00～00:00	●～●／00:00～00:00	●～●／00:00～00:00
●　／00:00～00:00	●　／00:00～00:00	●　／00:00～00:00	●　／00:00～00:00
●　／00:00～00:00	●　／00:00～00:00	●　／00:00～00:00	●　／00:00～00:00
月会費 ¥0,000	月会費 ¥0,000	月会費 ¥0,000	月会費 ¥0,000

※消費税は表示価格に含まれています。

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。

●●●●フィットネスクラブ

お問い合わせ・お申し込みは TEL. 000-000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●●●●●●●●●●●

※表示価格はすべて税込み価格となります。

営業時間：月～金　00:00～00:00／土・祝　00:00～00:00／日　00:00～00:00　休館日: 毎週○曜日また年末年始

http://www.●●●●.com/

●●●●フィットネスクラブ　検索