

腰痛・膝痛のリハビリにも効果的!

号外

NEWS

フィットネススクラブニュース



人気の水中運動 水中ウォーキングとは?!

今、 フィットネススクラブの 水中ウォーキングが 熱い!!



水中では浮力があり、陸上より体が軽く足腰にかかる負担が軽減されます。また、水の中にある体には水圧によって筋肉に負荷がかかります。水中歩行は水の抵抗で、陸上を歩くより効率よくカロリー消費することが出来ます。

水	13:15~14:00	19:45~20:30
土	13:15~14:00	18:40~19:25

人気の秘訣は これっ!!

●●●スイミングクラブの
水中ウォーキングコース

痛めてしまうことにもなりかねません。正しい知識を習得し、水中ウォーキングを楽しみましょう。

3	2	1
45分間で、なんと 4000カロリー分 消費! <small>(陸上歩行約一万歩分) ※個人差があります。</small>	おしゃべりしながら あっという間の 45分!	水に顔をつけなく ても良いので、泳げ ない方でも安心。

夏の フィットネスクラブ

7/00(金)~00(金)

期間中にご入会で
入会金 **0** + 水素水1ヶ月 **無料**

通常価格 ¥5,000



〇〇〇〇
フィットネスクラブ
TEL.00-000-0000

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

●●●フィットネス 検索