目標は1日1km
無理なく全身運動、有酸素運動ができる。
水は身体全体を包むように
無理なく抵抗を与えて全身運動を促進します。
1日に必要な運動量は30分以上
50メートル1ターンを約25往復が理想ですが、
自分の体力にあわせ休憩しながら
1km続けられることをオススメします。

泳ぐ。1km

走る。5km

目標は1日5km
自分でリズムを作って有酸素運動を。
有酸素運動で脂肪が燃焼し始めるのは、
運動を開始して、20分後ぐらいからと言われています。
ランニングはおしゃべりができるくらい
ゆっくりスペースが理想です。
1kmを7分から7分半のペースと考えて
無理なく走りましょう。

春のフィットネス1ヵ月体験開催

3/00月までにご入会の方へ 春得

※入会特典は入会後6ヶ月以上の継続をしていただけることが条件です。6ヶ月未満で退会された場合は対象外となります。

あなたに合った多彩なプログラム

3/00月～4/00月

入会金	登録料	水素水
0円	0円	2ヶ月無料

○○○○フィットネスクラブ TEL.00-000-0000

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

●●●フィットネス 検索