

驚くべき

水中力

この春、水中の効果
を体感してみませんか？

「水温」

体温より低い水温が、カラダの体温低下防止させ、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にします。

「抵抗」

水中では、すべての動きに負荷が生じ簡単な動きでも、カロリー消費を消費することができます。

「水圧」

水中は立っているだけで水圧を受け、自然に腹式呼吸をします。また全身の血液循環も良くなります。

「浮力」

水中での体重は陸上の10分の1のため、膝や関節痛の方も安心して体を動かすことができます。

3/00(金)~00(金) 00(火)10:00受付開始

春のフィットネスキャンペーン

入会金
(通常0,000円)のところが
¥0

初月月会費
6ヶ月の在籍が条件です。
¥0

水素水
2ヵ月無料&
+
専用ボトル
プレゼント



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