

# Let's 水中エクササイズ!

水って、  
こんなに  
すごい!

驚きの  
水パワー!

ストレス  
解消にも!

お友達と楽しく運動したり、ゆったりマイペースに歩いたりするのはとても気持ちがいいです。運動で体中の血の流れが良くなり、疲れも取れ、ストレスも発散できます。

体への負担が  
少ない!

水中での体重は通常の約1/10。浮力があるため、体にかかる負担が少なくなります。体力のない方、膝や腰の弱い方にも、水中での運動はおすすめです。

効率的に  
ダイエット!

水中での運動は、陸上と比べて約12倍の水の抵抗を受けるため、より消費エネルギーが高くなります。ウォーキングだけでも、ダイエットにも非常に効果的です。

夏のスタートキャンペーン!  
0/00(月)までのご入会で

入会金 **0**円 + オリジナルタオル  
プレゼント!!  
(通常0,000円)

水中おすすめプログラム!



アクアストレッチ



アクアピクス



アクアウォーク

この他にも多数ございます!  
お気軽にお問い合わせください。

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

いつでも好きな時間に!

●●●●会員

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

月会費 ¥0,000

仕事帰りや夜の利用に!

●●●●会員

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

月会費 ¥0,000

週1回から始めたい方に!

●●●●会員

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

月会費 ¥0,000

学生の方はお得に!

●●●●会員

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

月会費 ¥0,000

●●●●フィットネスクラブ  
TEL.000-000-0000

※表示価格はすべて税込となります。

●●●●フィットネスクラブ 検索

http://www.000000.com

〒000-0000 ○○○市○○○○○

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

QRコード

1日無料体験も  
随時受付中!

館内を1日無料でご利用いただけます!  
まずはお気軽にお問い合わせください!

