

まだまだいける!

脳の活性化

心肺機能向上

体温調節機能向上

高血圧症・高脂血症予防

肩こり・腰痛の解消

筋力アップ

脂肪燃焼

ストレス解消

年齢に負けない身体 目指しましょう!

水中での有酸素運動は、いいことがたくさん!

浮力によって足腰への負担を軽減し、脂肪燃焼や心肺機能、
体温調節機能向上にも効果があります。
また運動中の水圧によって血液の循環が良くなり、脳の活性化、
肩こりや腰痛の解消にも役立ちます。
水の抵抗による運動効果は筋力や基礎代謝も上がるため、
太りにくい身体にしてくれます。

Autumn **秋**
入会
キャンペーン

00.00[sun] ▶ 00.00[sun]

秋の特典

期間中にご入会で
通常価格 ~~0,000円~~ ▶
入会金

0円

初月月会費

50% OFF

●●●●スポーツクラブ TEL 000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○ 休館日 ●○曜日、○曜日
月～金 ●00:00～00:00 土 ●00:00～00:00 日・祝 ●00:00～00:00

○○○○スポーツクラブ 検索