

# 泳ぐ

指導あり

## コースを体験



目標を持つことで  
人生はより楽しくなる!!

泳げるようになりたい!  
同じ目的を持った仲間たちが集まり、励ましなが  
ら新たなことに挑戦できます!!

1カ月4回体験(税込み)

▶ **0,000円**



# あなたの 万能薬

## 水泳&水中ウォーキング 水中運動、3つの効能!!

効能

### 1 ダイエット効果

同じ運動量でも、陸上と比べ、水中では約2倍のカロリーを消費します。肥満の方や、体重のある方、久しく運動をしていない方であっても、ケガや故障を気にせず有酸素運動をすることができます。

効能

### 2 ストレス発散

お友達とワイワイ話しながら歩くのもよし。浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは、気持ちがいい。

効能

### 3 マッサージ効果

水圧で、全身に負荷がかかり、一種のマッサージ効果があります。体中の血の流れが良くなり、疲れも取れ、ストレスまで発散できます。

# 歩く

## コースを体験



無理なく  
続けたい方大集合!

無理なく自分にあった運動をするのが長続きの秘訣!  
スタッフがあなたにあったプログラム、運動方法をご提案します!

1カ月5回体験(税込み)

▶ **0,000円**

# 秋の入会 キャンペーン

2018  
0/00(●)まで

# 0円

入会金  
通常0,000円

事務手数料  
通常0,000円

## スイミングクラブ

〒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

# TEL.000-000-0000

<http://www.ooooo.co.jp>

〇〇〇〇スイミング 検索

入会するのなら  
今がチャンス!