

身もココロも

日々軽快

秋の入会
キャンペーン

〇月〇〇日(〇)まで

入会金 + 事務手数料
通常〇,〇〇〇円

0円



『運動』には
こんな効果があります。

- カラダの効果
30歳頃から衰えやすくなる筋力ですが、50歳からでも鍛えられるのが人間の底力。また、運動すると血流がよくなり、集中力が増す、記憶力がアップするなどの効果が期待できます。
- ココロの効果(生活の質の向上)
運動をすると気分がすっきりするのは、「ワクワク感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になるためと科学的に証明されています。うつ予防効果も期待できるそうです。



●●●●フィットネスクラブ 〒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.000-0000-0000

<http://www.oooooo.co.jp> ○○○○フィットネスクラブ 検索