

# 水泳 + 笑顔 = 健康

水泳は  
有酸素運動効果が高く  
ダイエットや筋トレ、  
脳の活性化、  
病気の予防にも効果的な  
スポーツです。

笑顔には  
ストレスを軽減させたり、  
血行促進や免疫力アップ、  
自律神経のバランスを  
整えるなどの  
効果があります。

生活習慣病予防や  
リラクゼーション効果、  
疲労回復や若返りなど、  
水泳と笑顔の相乗効果で  
健康な毎日を  
手に入れましょう!

0/00(〇)~0/00(〇)

## 夏の入会キャンペーン

キャンペーン期間中のご入会で、今なら!

入会金

+

事務手数料

+

初回月会費

0円

〇〇〇〇〇〇フィットネスクラブ

TEL.0000-00-0000

T000-0000 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇●〇〇〇〇〇〇

営業時間 月~金 9:30~18:00

土・日 9:30~18:00

休館日 月~金 9:30~18:00

QR CODE



GYM

マシンジム

ウェイトトレーニングで  
燃えやすい体を作る

〇〇〇〇〇〇〇〇●〇〇〇  
〇〇〇〇〇〇●〇〇〇〇〇  
〇〇〇●〇〇〇〇〇

SWIMMING

スイミング

体に負担をかけずに  
しなやかな筋肉作り

〇〇〇〇〇〇〇〇●〇〇〇  
〇〇〇〇〇〇●〇〇〇〇〇  
〇〇●〇〇〇〇〇

YOGA

ヨガスタジオ

体幹を鍛えて  
全身のバランスを整える

〇〇〇〇〇〇〇〇●〇〇〇  
〇〇〇〇〇〇●〇〇〇〇〇  
〇〇〇●〇〇〇〇〇

