AQUA EXERCISE

Let's

水中運動が私を変える。

「水温」

体温より低い水温が、カラダの体温低下を防止し、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にします。

「水圧」

水中では立っているだけで圧力を受け、自然に腹式呼吸をします。また全身の血液循環も良くなります。

「抵抗」

水中ではすべての動きに負荷が生じ、簡単な動きでもカロリーを消費することができます。

「浮力」

水中での体重は陸上の約10分の1のため、膝痛や関節痛の方も安心して体を動かすことができます。

夏のスイミングキャンペーン

7/00(金)～8/00(金) [6/00(火)10:00受付開始]

期間中にご入会で
入会金
初月月会費
¥0

○○○フィットネスクラブ TEL.000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

営業時間/平日-0:00～00:00/土曜-0:00～00:00/日・祝-0:00～00:00　休館日/○○○○○○○○○○○○

○○○フィットネス　検索