アクアフィットネスのススメ

1
心臓を強くする

水中運動は有酸素運動の代表格。
泳がずに水中で歩くだけでも
全身運動ができ、呼吸機能・
心肺機能が鍛えられます。

2
ダイエット効果

常に水の抵抗を受けるので、
陸上よりも負荷がかかり、
エネルギー消費量も陸上の
1.5倍と言われています。

3
リハビリ効果

水が衝撃を吸収し、
身体を支えてくれるので、
関節などに余計な負担をかけず
全身運動ができます。

4
美肌＆デトックス効果

水によって肌が刺激され、血流や
リンパ液の流れがよくなり
美肌&デトックス効果が
期待できます。

5
免疫力アップ

水温と体温との差が生じ、
体温調整機能が活性化。
免疫細胞が活性化します。

6
認知症予防＆抗うつ効果

泳ぐことで脳内物質セロトニンが
分泌されストレスが緩和されます。
また、脳も活性化され
認知症予防にも効果大。

7
何歳からでも始められる。

浮力が働き、陸上の10分の1の
負荷で運動ができます。足腰が
弱い方、運動が苦手な方でも、
気軽に始められます。

はじめようアクアフィットネス

夏のキャンペーン

お得
1

入会金（0,000円）・事務手数料（0,000円）**0円**

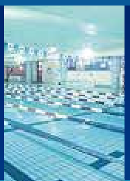
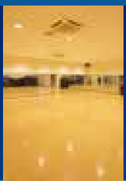
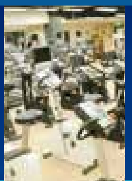
お得
2

初回月会費（0,000円）**50%off**

※●ヵ月以上の継続が条件です。

〇〇〇フィットネスクラブ　TEL.000-000-0000

□□

●●●フィットネス　検　索