「歩く」からはじめよう。

プールは感染防止に優れた環境です。

プールは入れている塩酸は、ウイルスの殺菌効果がある次亜塩素酸ナトリウムを使用。常に安全で清潔な水質環境を保っています

秋からスタートキャンペーン!!

2020 0/00(●)まで

入会金 通常0,000円(税●) **0円** ＋ **事務手数料** 通常0,000円(税●) **0円**

水中ウォーキング 3つの効能!!

効能① 免疫力アップ効果

プールの水は、体温より低い30度前後。水の冷感効果による刺激が自律神経の働きを高め、身体の免疫力が上がります。

効能② 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、久しく運動をしていない方でも、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③ ストレス発散

お友達とワイワイ話しながら歩くのもいいでしょう。浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは気持ちが良く、ストレス発散になります。

初心者におすすめ	のんびり使える	お好きな時間に!	休日にたっぷりフィットネス!
●●●会員	●●●会員	●●●会員	●●●会員
●～●／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00	●～●／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00	●～●／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00	●～●／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00 ●　／00:00～00:00
月会費 0,000円	月会費 0,000円	月会費 0,000円	月会費 0,000円

●●●●フィットネスクラブ

お問い合わせ・お申込みは TEL.000-000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●●●●●●●●●●●●

※表示価格はすべて税●価格となります。

営業時間：○～○　00:00～00:00／○・○　00:00～00:00／○　00:00～00:00　休館日: 毎週○曜日

http://www.●●●●.com/

●●●●フィットネスクラブ　検索

QR