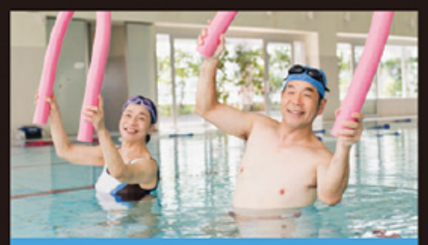
水中運動は、体温調整機能が活性化し、免疫力を向上させます。

アクアビクス

水中ウォーキング

泳法別レッスン


アクアヌードル

充実した施設!! プログラム!! 充実したサポート!! で ウイルスに負けないカラダをつくる!

POOL

キレイな水と明るく清潔な
25m×5コースのプール

GYM

安全で効果的な有酸素マシン
＆筋力系マシン充実

STUDIO

大きな窓から自然光が入る
明るく開放的なスタジオ

スタジオプログラムは、●●●●●●、●●●●●●●●●●。

ヨガ

ボクササイズ

ボディシェイプ

エアロビクス

\\免疫力アップ! 水中運動の効果//

1 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。

2 認知症予防&抗うつ効果
泳ぐことで脳内物質セトロ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。

3 免疫力が上がる
水温と体温との差が生じ、体温調整機能が働くことにより免疫細胞が活性化します。

温浴効果で疲れたココロとカラダを癒す。

寝湯・ジャグジー

リラクゼーションルーム

お風呂
マッサージのみの
利用もOK!

お風呂・水風呂

サウナ

ロッカールーム

\\筋力トレーニングで 免疫力アップ!//

筋トレをする → 体温が上がる → 免疫力がアップ

体温が
1℃上がると ▶ **免疫力が** 5〜6倍上がる
1℃下がると ▶ **免疫力が** 30%落ちる

お客様と従業員の健康と安全のため、「新型コロナウイルス感染症」対策強化のお知らせ

咳や発熱など風邪のような症状のある方はご入館をご遠慮下さい。

館内に消毒液ボトルを設置しておりますので手指の消毒の際にご利用下さい。

人体に安心・安全で強力な除菌・消臭効果のある「弱酸性次亜塩素酸精製水」をロビー内に噴霧しています。

カウンター、テーブル、ロッカールーム、ジムのマシン等の、消毒液による除菌・清掃を強化しております。

当スクールのプールは、文部科学省の環境衛生基準に則り、
殺菌用の「次亜塩素酸」の塩素濃度を毎日チェックし、定期的に保健所の水質検査を受けて
合格を得て、人体に安全で清潔な水質環境を保っています。

会員種類	入会金	月会費	●〜●曜日	●曜日	●曜・●●
●●会員	~~00,000円+税~~ ▼ 00/00(●)まで 00%OFF	0,000円+税	00〜00時	00〜00時	00〜00時
●●会員	ペア入会で 00%OFF	0,000円+税	00〜00時	00〜00時	00〜00時
●●会員		0,000円+税	00〜00時	00〜00時	●●のみ 00〜00時
●●会員		0,000円+税	00〜00時	00〜00時	ご利用いただけません
●●会員		0,000円+税	ご利用いただけません	00〜00時	00〜00時

●●●●フィットネスクラブ

TEL 000-0000-0000

〒000-0000 ●●●●●●●●●●●●●●●●

営業時間 ●〜●曜日 00:00〜00:00／休館日 ●曜日

http://www.000000000.00 ●●●●フィットネスクラブ 検索