

水の中って
やっぱり
気持ちいい!

水圧効果で
ダイエットに
最適!

膝、腰に
負担が
少ない!

私は水中運動派

アクアウォーキング アクアビクス
アクアストレッチ



Spring Campaign

0/00(○)~0/00(○)

入会金
通常0,000円(税●)

初月度月会費
通常0,000円(税●)

さらに! 初年度年会費
通常0,000円(税●)

¥

0/00(○)まで!

水の効果

水中での体重は通常の約1/10。膝や関節に負荷がかけられない人や、腰痛持ちの方、体重がある人には、特に水中での運動はおすすめです。
水の抵抗を利用するということは、陸上にいるときよりも強い力と多くのエネルギーを使うため、効果的に筋力アップや引き締め効果が期待できます。

春の1日無料体験開催! 0/00(●)~0/00(●)

〇〇〇〇〇フィットネスクラブ TEL 000-0000-0000

〒000-0000 ●●●市●●●●● 営業時間: ●~●曜日00:00~00:00 休館日: ●曜日 <http://www.00000000.00>

見学無料!!
お気軽にお越しください!

〇〇〇〇〇フィットネスクラブ 🔍 検索