

0/00(○)~0/00(○)

夏の健康応援 キャンペーン!

通常
0,000
円(税○)

0
入会金
円!



水中ウォーキングの効能

① マッサージ効果

水圧で、全身に負荷がかかり、一種のマッサージ効果が得られます。体中の血の流れが良くなり、疲れも取れ、ストレスまで発散できます。

ヒザにも
負担がかからない!



水中ウォーキングの効能

③ ストレス発散

お友達とワイワイ話しながら歩くのもよし。浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは、気持ちがいいものです。

水中ウォーキングの効能

② ダイエット効果

同じ運動量でも、陸上と比べ、水中のカロリー消費は約2倍! 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ができます。

カラダにやさしい カラダに気持ちいい 水の中ウォーキング。

始めてみたら
調子がいいみたい!



0/00(○) ▶ 0/00(○) 館内まるごと **1日無料体験!** ※お申込みは、お一人様1回限りとなります。

●●●●● **フィットネスクラブ** TEL. **000-000-0000**

〒000-0000

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

営業時間 〇~〇曜日
00:00~00:00

休館日 〇曜日

見学無料!!
お気軽にお越しください。

<http://www.00000000.00>

〇〇〇〇〇フィットネスクラブ 🔍

くわしくは
WEBを
チェック!

QR

MAP