わたしが水中ウォーキングをはじめた理由。

＼水中運動で免疫力を高めよう！／

水中運動をすべき4つの理由

① 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。

② 美肌効果

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基礎代謝が上がります。

③ 免疫力アップ

水泳を行うことで幸せホルモン「セロトニン」が分泌され、憂鬱な気持ちを消し去ってくれます。

④ とにかく楽しい！

みんなとおしゃべりしながら楽しく運動でき、ストレス発散できる。

プールが安心な理由

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。

0/00（月）まで

春の1ヶ月体験会

キャンペーン中にご入会いただくと

入会金 ＋ 事務手数料 0円

※キャンペーンの適用は3ヶ月以上継続利用いただける方に限ります。

●●●●フィットネスクラブでは手洗いや除菌を徹底しています。常に安全で清潔な水質環境を保っています。

●●●●フィットネスクラブ TEL 000-000-0000

〒000-0000
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
《営業時間》月～金 00:00～00:00 日・祝 00:00～00:00
《休館日》土曜日

無料見学随時受付中

くわしくはWEBをチェック！▶

○○○フィットネスクラブ

QR