

# THE AUTUMN SWIMMING CAMPAIGN



より健康的に美しく  
楽しいから、続けられる。  
私はスイミングで  
自分磨き。

2021.0.0(●)~0.0(●)

## 秋の入会キャンペーン

●●●フィットネスクラブ  
〒000-0000  
●●●市●●●●●●●●●●  
TEL 000-000-0000  
営業時間 ●~●曜日 00:00~00:00  
休館日 ●曜日  
<http://www.00000000.00>

●●●フィットネスクラブ

OR コード

MAP

0/0(●)までの入会で  
お得な特典 GET!!

入会金 ⇒ **0** YEN  
通常 0,000円(税込)

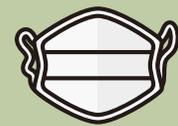
さらに  
初月会費 ⇒ **00**% OFF  
通常 0,000円(税込)



アクアビクス、  
ジュニアクラス、  
シニアクラスも  
充実のクラス分けで  
通いやすい!

### POLICIES AGAINST COVID-19

安心して通って頂くための  
感染症対策の徹底

-  スタッフ全員  
マスクを着用
-  共用エリアや  
器具の徹底除菌
-  ●時間毎に  
空気の入替え

**見学無料!**

お気軽にお越しください!

### THE 5 BEST POINTS OF SWIMMING

水泳が選ばれる5つの理由

- 1 浮力を利用し、陸上よりも体への  
負荷が少なく有酸素運動と筋力  
トレーニングが可能
- 2 水圧により普段使っていない筋肉を  
使うため、バランスよく全身の筋力  
と基礎代謝の向上ができる。
- 3 水圧によるマッサージ効果・足の  
筋肉のポンプ機能を活発化させ、  
老廃物を心臓に送り返しやすくなる。
- 4 水温は体温よりも低く、体温を保持  
するためにエネルギーを消費し、  
カロリー消費率が高い。
- 5 疾病・傷害予防からリハビリにも  
対応でき、健康増進・機能改善にも  
なり、老若男女に適した運動。