

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 検索

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)

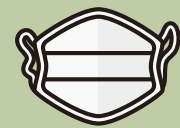


さらに
初月会費 ⇒ **00** % OFF
通常 0,000円(税込)



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。