

水 ^{すごい!} の力

水圧

浮力

この春から

〇〇〇スポーツクラブで

「大人スイミング」

始めよう。

水圧

適度な水圧がかかることで
筋肉や血管が収縮し、
血流が向上します。
水圧によるマッサージ効果も
期待できます。



浮力

水中では陸上のおよそ10分の1の負荷で
運動することができます。
骨や関節部（腰・膝・足首など）への
負担が少なく、
無理なく続けることが可能です。



年代を問わない 運動法

水泳は子供から高齢者まで
さまざまな目的に
対応できるスポーツであり
脳の活性化、認知症予防
リラックス効果も
期待できます。



感染症予防対策強化中



検温



消毒



換気



館内の消毒



水質管理

Spring Campaign

0/0 (●)
までのご入会で

入会金

通常 0,000円 (税込)

円

〇〇〇〇〇〇〇フィットネスクラブ

〒000-0000 〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇

営業時間 〇~〇曜日 00:00~00:00 休館日 〇曜日

TEL 000-0000-0000

〇〇〇〇〇〇〇〇〇 🔍 検索

<http://www.〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇>

QR
コード