10/00（○○○） ▶ 10/00（○○○）

冬の入会キャンペーン 実施中!

カラダの効果

なんと！ 実は、50歳からでも筋力は鍛えられる！ また、運動すると血流がよくなり、集中力が増して仕事の効率が上がる。記憶力がアップする。などの効果が期待でき、運動によって脳も活性化できるというわけなのです。

「運動」にはこんな効果がありのを知っていますか

お得な入会特典!

期間中のご入会で **入会金** ▶ **0円**

通常5,400円

月会費1ヶ月分 ▶ **0円**

最大8,100円

※3ヶ月以上在籍して頂ける方に限ります。

ココロの効果（生活の質の向上）

運動をすると「ワクワク感」「高揚感」「達成感」をもたらすドーパミンが分泌され、ポジティブな思考になると科学的に証明されているのです。うつの予防効果にも期待できるそうです。

●●●●スイミングクラブ TEL 000-000-0000

○○○○スイミング 検索

〒000-0000 ○○○市○○○○○○○○○○ 営業時間 ◆ 月～金00:00～00:00 / 土･祝00:00～00:00 休館日 ◆ ○曜日