

# 腰痛水中改善。

水泳は、腰痛の改善や予防に適したスポーツです。水中は浮力があるので、腰や下肢への負担を軽くすることが可能です。また、水の抵抗によって、効率よく運動を行うことができます。腰痛の多くは、運動不足で筋肉が弱くなったり、加齢により筋肉が硬くなる事が原因。専門医にすすめられて水泳(水中運動)に来られる方の多くは初心者です。まずは「腰痛を改善」という考えで、「腰に負担をかけない」ことをお勧めします。



# AQUA EXERCISE TRAINING



0/00(〇)~0/00(〇)

## 夏の入会キャンペーン

特典 入会金 通常0,000円 (税込0,000円) **0円** + 初月 月会費 通常0,000円 (税込0,000円) **0円** + 事務 手数料 通常0,000円 (税込0,000円) **0円**

〇〇〇〇〇スポーツクラブ TEL.0000-0000-00000

詳しくはWebでチェック <http://〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇>

〒000-000〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ◆営業時間 ●曜日/00:00~00:00 ●曜日00:00~00:00 ●曜日 00:00~00:00 ◆定休日 ○曜日 ※〇〇〇〇

〇〇〇スポーツクラブ 検索