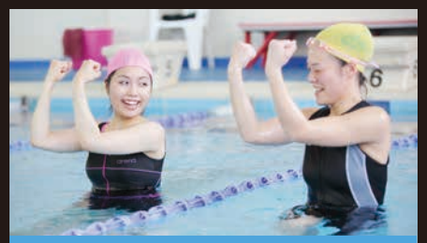
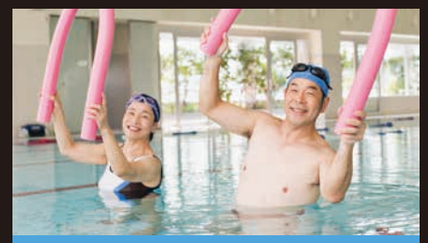
水中運動は、体温調整機能が活性化し、免疫力を向上させます。


アクアビクス

水中ウォーキング

泳法別レッスン


アクアヌードル

＼免疫力アップ！水中運動の効果／

1 リハビリ効果
水が衝撃を吸収し、身体を支えてくれるので、関節などに余計な負担をかけず全身運動ができます。

2 認知症予防&抗うつ効果
泳ぐことで脳内物質セトロニンが分泌されストレスが緩和されます。また、脳も活性化され認知症予防にも効果大。

3 免疫力が上がる
水温と体温との差が生じ、体温調整機能が働くことにより免疫細胞が活性化します。

中高年の健康・体力づくりをサポート！

生活習慣病の予防に水泳が効果的！

高血圧症と水泳
水泳などの適度な運動を継続することが高血圧の予防につながります。

高脂血症と水泳
有酸素運動が予防に有効。

肥満と水泳
継続的な運動で蓄積された体脂肪をエネルギーとしてムリなく消費できます。

充実した施設!! プログラム!! 充実したサポート!! で ウイルスに負けないカラダをつくる!

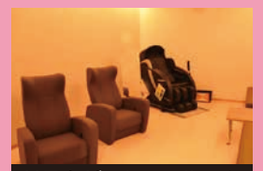
POOL
キレイな水と明るく清潔な25m×5コースのプール

GYM
安全で効果的な有酸素マシン&筋力系マシン充実

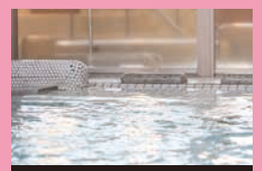
STUDIO
大きな窓から自然光が入る明るく開放的なスタジオ

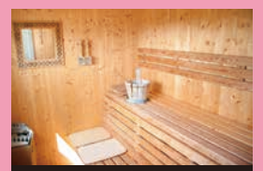
温浴効果で疲れたココロとカラダを癒す。

寝湯・ジャグジー


リラクゼーションルーム

お風呂マッサージのみの利用もOK!


お風呂・水風呂


サウナ

ロッカールーム

●●●●フィットネスクラブ

TEL 000-0000-0000

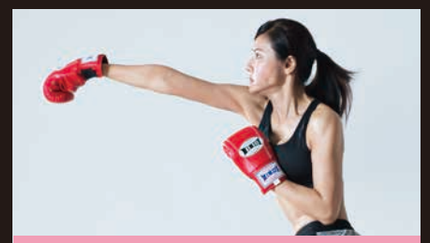
〒000-0000 ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

営業時間 ●～●曜日 00：00～00：00／休館日 ●曜日

http://www.000000000.00 ●●●●フィットネスクラブ 検索

スタジオプログラムは、●●●●●●、●●●●●●●●●●。

ヨガ

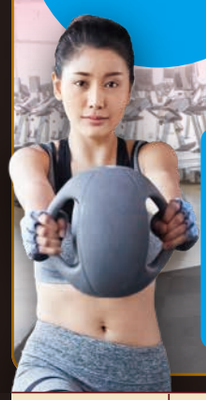

ボクササイズ

ボディシェイプ

エアロビクス

＼筋力トレーニングで 免疫力アップ！／

筋トレをする ➡ 体温が上がる ➡ 免疫力がアップ



体温が	免疫力が
1℃上がると	▶ 5～6倍上がる
1℃下がると	▶ 30%落ちる

会員種類	入会金	月会費	●～●曜日	●曜日	●曜・●●
●●会員	~~00,000円~~+税 ▼ 00/00(●)まで 00%OFF ペア入会で 00%OFF	0,000円+税	00～00時	00～00時	00～00時
●●会員		0,000円+税	00～00時	00～00時	00～00時
●●会員		0,000円+税	00～00時	00～00時	●●のみ 00～00時
●●会員		0,000円+税	00～00時	00～00時	ご利用いただけません
●●会員		0,000円+税	ご利用いただけません	00～00時	00～00時