

身も心も軽くなるさ！

# Spring Swimming

大人世代に良い効果  
水泳の3つの効果

## 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可能です。

## 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。

## 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。

Spring  
キャンペーン

0/00(○)~0/00(○)

入会金  
通常0,000円(税込)

0 円

0/00  
(○)  
館内1日  
無料体験開催!



詳しくはお問い合わせください

〇〇〇フィットネスクラブ

〒000-0000 〇〇〇〇市〇〇〇〇〇〇

営業時間 〇~〇〇:00~〇:00/〇・〇〇:00~〇:00  
休館日 〇曜日

TEL.000-000-0000

QR