

春の

水中体験からはじめる、
健康的なカラダづくり。

健康応援

水やへへへ!!!



気軽に体験、
お得に入会。

0100(0)~0100(0)

入会金 → 0円!
通常0,000円(税込)

0/00(0)~0/00(0)
春の4回体験!

参加費:0,000円(税込)



カラダにイイコトいっぱい、スイミング♪

- 筋力アップ
- 脳の活性化
- 脂肪燃焼
- 膝・腰のリハビリ
- コミュニティ

水の抵抗を受けているので、筋力アップからリハビリまで全身運動ができる!

入っているだけで水圧により血流アップ! 脳が活性化し、物忘れ防止にも!

体温より低い31℃の水中運動は、脂肪燃焼に最適! 生活習慣病の予防や改善に!

水中は可動域が広がります。リストレッチ効果も。浮力により膝への負担も減少。

たくさんの仲間と楽しく運動しながら日頃溜めがちなストレスを解消!!



フィットネスクラブ

TEL.000-000-0000

くわしくはWEBをチェック!

〒000-0000

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

営業時間 〇~〇曜日 00:00~00:00

休館日 〇曜日 <http://www.00000000.00>

見学無料!!

お気軽にお越しください。



QR

〇〇〇〇〇〇フィットネスクラブ 🔍

MAP