

＼ このようなことはありませんか？ /

辛い腰痛・肩こり

水中は可動域が広がり
ストレッチ効果が期待できます！
運動が無理なくできるので
筋力もつきやすい！
浮力により膝にかかる負担も減少。



戻りたい体型

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



慢性化した物忘れ

プールは入っているだけで
水圧により血流が良くなります。
血流により脳が活性化し、
物忘れ防止につながります。



運動不足の不安

水の抵抗を受けているので、
筋力UPからリハビリまで
全ての方の筋力に
合った運動ができます。



お悩み 解決！

〇〇〇〇〇〇フィットネスで

健康応援 キャンペーン！

入会金

通常0,000円(税込)

+

初月月会費

通常0,000円(税込)

0円

0/00
(●)まで

