

# カラダにやさしい カラダに気持ちいい 水中エクササイズ。

## ① ダイエット効果

常に水の抵抗を受けるので陸上よりも負荷がかかりエネルギー消費量も陸上の1.5倍と言われています。

## ② 腰や膝に負担がかからない

水中は浮力があるので、腰や膝等の負担を軽くする事が可能です。腰痛や膝関節の痛みや違和感を陸では出来ない水中運動にて楽しく改善を目指しましょう。

## ③ ストレス解消

水泳を行うことで幸せホルモン「セトロニン」が分泌され、憂鬱な気持ちを消し去ってくれます。

## ④ 免疫力UP

水温と体温の差が生じ体温調整機能が活性化。免疫細胞が活性化します。

# フィットネス 夏の健康応援キャンペーン

期間 2023年6月24日(土)  
~8月31日(木)まで

入会金  
(通常16,500円)

# 無料

初月度  
会費

# 半額

※事務手数料1,100円必要 ※入会時に2ヶ月分の月会費を徴収

メンバーコース	入会金(税込)	月会費(税込)	利用内容
個人会員	16,500円 ▼ キャンペーン期間中 <b>無料</b>	9,460円 ▶ 初月度半額 <b>4,730円</b>	いつでもジム・スタジオ・プールがご利用できます。
ペア会員		8,690円 ▶ 初月度半額 <b>4,345円</b>	いつでもジム・スタジオ・プールがご利用できます。 【ペア解消まで有効】
デイトム会員		7,920円 ▶ 初月度半額 <b>3,960円</b>	月~土曜日の17:00迄ジム・スタジオ・プールがご利用できます。 (日曜・祝日は利用不可)
シルバー会員		7,920円 ▶ 初月度半額 <b>3,960円</b>	60歳以上の方が対象です。 いつでもジム・スタジオ・プールがご利用できます。
ファミリー会員		7,920円 ▶ 初月度半額 <b>3,960円</b>	16歳以上のご家族3名~が対象です。 いつでもジム・スタジオ・プールがご利用できます。

※ファミリー会員・ペア会員の月会費はお一人様当たりの金額となります。 ※16歳以上の方が対象です。

### フィットネス・ジュニアスイミングのご入会時にご用意頂くもの

通帳+銀行印  
月会費2ヶ月分  
写真2.5cm×3.5cm(フィットネスのみ)

事務手数料として1,100円 必要  
指定銀行(ゆうちょ銀行/北伊勢上野信用金庫/滋賀銀行/三十三銀行/伊賀ふるさと農協)

※キャンペーンの特典とウエスト割引制度との併用は出来ません。  
※お申し込み時に、2ヶ月目の月会費と合わせてのご入金が必要となり、上記キャンペーン適用条件となります。  
※例)シルバー会員の場合:初月度3,960円+次月度7,920円+手数料1,100円 ※価格は全て税込  
※入会開始月の受付は6月、7月、8月、9月に限らせて頂きます。