

気になりませんか？ 運動不足。

サンデー会員特別キャンペーンスタート！

菊南スイミングクラブ

プールで運動



スパリゾート あがんなっせ

温泉でリフレッシュ

運動不足で体重が増えた。

腰痛で身体を動かすのがおっくう。

肩こりがひどくてイライラする。

生活習慣病が気になる。

ひざが痛くて歩くのがつらい。

上記の内容でお悩みの皆様、ぜひ、プールで運動してください。

厚生労働省の統計データでは、働き盛りの中高年に生活習慣病が急増しているそうです。

また、今から10年後には465万人が寝たきりになると推測されています。

運動不足による肥満や関節機能障害が主な原因とされていますがこうした方々にも簡単に運動できるのがプールです。

陸上では出来ない運動が、プールでは簡単になおかつ安全に出来ますし老化による身体の衰えも予防します。

「身体に負担が少ない水中運動で健康維持」 運動の習慣化を！

水中では、ゆっくりとしたペースで歩いても1時間でおおよそ200キロカロリー消費されます。2時間歩くと400～450キロカロリーが消費されるので毎週日曜、月4回で1800キロカロリーが消費されるのです。これに食事でもカロリーを減らす努力(例:ご飯、お茶碗1杯170キロカロリー×週2回減)をしていただくと、1ヶ月で約3200キロカロリー減となります。

これを体重に換算すると約500グラムになりますので、2ヶ月で1キロ減量が成功します。ゆっくりダイエットすることでリバウンドもしにくいのです。

菊南スイミングで運動を続けているお客様の声を一部紹介します。

- ・ プールが温泉水なので、身体にも優しく髪の毛も傷まないのが有り難いです。
(70代・女性)
- ・ 風邪をひかなくなりました。ダイエットにもいいです。5キロ痩せました。
(60代・女性)
- ・ 腰痛・肩こりも治りました。
(60代・女性)
- ・ だんだん足が上がるようになり、怪我がなくなりました。
(90代・男性)
- ・ 健康維持の為に泳ぎ、メタボも解消されつつあります。
(60代・男性)

サンデー会員特別キャンペーンスタート！

日頃、運動する時間がなかなかとれない方。

日曜日を使って運動不足を解消して頂き、さらに温泉でリラックス&リフレッシュしてもらうのがコンセプトのサンデー会員にぴったりです。

サンデー会員

対象 18歳以上 男女

プール利用時間 毎週日曜(月4回) 10:00~18:00(17時受付終了)

温泉利用時間 毎日(月4回) 10:00~25:00(24時受付終了)

月会費 7800円

始めよう！サンデー会員キャンペーン

平成24年5月7日～5月26日までの期間でサンデー会員にご入会いただくと、**①入会金無料(3,150円)**

②スイミングキャッププレゼント

の2大特典で皆様のご来館をお待ちしております。

ご不明の点などございましたら、お気軽にお電話下さい。

Tel.096-344-6550