

若い時の体を取り戻せ！！

大人の無料体験キャンペーン

水泳はいいことがいっぱい！！

喘息改善に

水中では、
陸上運動よりも効率よく
心肺機能を向上させることが
でき、呼吸機能の改善に
大きな効果をもたらします。

全身運動に

水中では、
浮力が働き、足や腰などの
骨や関節に負担をかけず、
バランスよく全身運動が
できます。
神経系の発達にも
効果があります。

ご家族で
一緒に！！

免疫力アップ！

プールの水は、
体温よりも低い31度前後。
水の冷感効果による刺激が
自律神経の働きを高め、
身体の免疫力が上がります。

脱メタボ

常に水の抵抗をうけるので、
陸上よりも負担がかかり、
エネルギー消費量も陸上の
1.5倍とされています。

手
丈
に
夫
入
な
れ
る
体
を
！

7月1日（月）～8月31日（土）

スイムDay・Night

月・木 14：45～

月・木 18：30～

フリー遊泳

火・金 14：00～

18：30～

ウォーキング&流水

水 13：30～

土 12：50～

水中歩行コース

火・木 12：30～

水・金 10：30～

長期スクールに入会すると！入会金4,400円が **0**円

(9月28日(土)までお申し込みの方限定)

◇持ち物◇

水着・スクールキャップ

バスタオル・ゴーグル

☆お一人様、一回のレッスンとさせていただきます。

☆開始時間10分前までお越しください。

※AAC本荘フロントまでお問い合わせください。

※7/24(水)～8/4(日)は大人のスクールはありません。

※8/11(日)～8/18(日)、各週日曜日は休館日となります。

☆お電話でお申し込みください☆



E-mail: aac-h@diaplaza.co.jp

秋田アスレティッククラブ本荘

☎0184-22-3232