

腰痛・膝痛のリハビリにも効果的!

号外

BIGRUN NEWS

スポーツクラブビッグランニュース



人気の水中運動 水中ウォーキングとは?!

今、水の中ウォーキングが熱い!!



水中では浮力があり、陸上より体が軽く足腰にかかる負担が軽減されます。また、水の中にある体には水圧によって筋肉に負荷がかかります。水中歩行は水の抵抗で、陸上を歩くより効率よくカロリー消費することが出来ます。

しかし、水中ウォーキング中の姿勢はとても重要で、悪い姿勢で歩いても運動効果が得られなかったり、必要以上の強度で行うと水圧により逆に腰を

火曜日	14:00~14:40	水曜日	20:15~20:45
木曜日	11:50~12:20	金曜日	11:10~11:40

3	2	1
45分間で、ナント 400 カロリー消費! <small>(陸上歩行約一万歩分) ※個人差があります。</small>	おしゃべりしながら あっと という間の 45分!	水に顔をつけなくても良いので、泳げない方でも安心。

人気の秘訣はこれ!!

スポーツクラブビッグランの水中ウォーキングコース

痛めてしまうことにもなりかねません。正しい知識を習得し、水中ウォーキングを楽しみましょう。



夏の入会キャンペーン

6/1(木)~8/31(木)

プール・ジム・サウナ・各種レッスン
全て使い放題!

月々 **5,500**円 (通常8,800円)

新規入会者限定、3ヶ月間おためし価格スタート!

※6ヶ月間以上の在籍が必要となります。※表示価格は全て税込です。

さらに

入会金
通常5,500円(税込)

+

事務手数料
通常880円(税込)

0円



スポーツクラブ
ビッグラン

TEL 0847-52-6228

営業時間：火~金曜日 9:00~22:00 / 土曜日 10:00~20:00 / 日曜日 10:00~18:00
休館日：月曜日 ※ホームページでお確かめください

〒729-3103 福山市新市町新市492-1

<https://www.bigrun1987.com>

スポーツクラブビッグラン 検索



詳しくはHPより▲