

# レディネススポーツクラブ 秋のお試し 1ヶ月体験

10月または  
11月の1ヶ月間

～成人会員大募集～

フルタイム会員  
7,150円/月のところ

2,200円(税込)で  
1ヶ月間使い放題

(ご注意)1ヶ月体験でのご利用が初めてのかたに限ります

お試し体験後  
翌月より入会すると...

入会金が  
(5,500円) **0円**

健康づくりは、やっぱりスポーツクラブが安心。  
まずは1ヶ月から。レディネスで楽しく安全な運動を!!

豊富な  
プールレッスン

## 水中ウォーキング

膝や腰に負担をかけずに、  
ストレッチを入れながら  
気持ちよく歩きます。

## シェイプアップアクア

水中エアロビクスです。  
音楽に合わせて、楽しく  
体を動かしましょう。

## 水中運動

水中ダンベルやボールなどの  
道具を使用して、腕や肩も  
しっかり動かします。

## めざせマスターズ

大会出場に向けて、スタート・  
ターンや4種目の技術向上を  
めざします。

## はじめての水泳

プール初心者のかたに!  
浮き身やキックの仕方など  
泳ぎの基本から始めます。

マシンや  
スタジオも充実

プール



マシン



スタジオ



## 水中運動のススメ

- ◎体への負担が少ない  
水中では浮力が働くので、膝や腰への負担が軽くなります。
- ◎心肺機能が強化できる  
水中では体温が奪われやすくなるので、体温を一定に保つ  
体温調節機能を高めます。水圧がかかることによって呼吸  
動作も大きくなります。
- ◎歩くだけでも全身運動  
水圧や水の抵抗を受けて全身の筋肉を鍛えることができます。

# レディネススポーツクラブ

(株)伊藤スイミングスクール 公認水泳教師在籍施設

TEL (0120) 28-6811 丸亀市郡家町1556-1



## 【営業時間】

月～金曜 9:30～21:30  
土曜 9:30～21:00  
祝日 9:30～17:00

## 【休館日】

毎週日曜日  
9/30(火)・10/31(金)



会員種別や  
レッスンスケジュールなど  
ホームページをチェック!!