

水の中でしかできないこと、  
陸の方が効果的なことがある！

# 豊かな人生・楽しい人生を 過ごすために大切なこと！

～やりたいことができる気力と身体～

健康が大切なことは誰もがわかっています。そのために食事の管理や運動を行わなくてはならないことも知っています。だけどそれがなかなか出来ないのも事実……  
そこでアクアクラブ／ハイ・ボディからの提案！それは！！

## 3日坊主を繰り返す！！

「週2～3回運動する」と決めて始めても、1ヶ月位で挫折……  
でもまた気を取り直して始めれば、1年トータルすれば意外と運動しているかもしれません。  
長い目で見るとそれは継続していることになるのではないのでしょうか。

あきらめてやめてしまうと“0”ですが、少しずつでも続けると効果は出てきます。  
食事もそうですが運動も積み重ねなので、少しの“おサボリ”は大目にみましょ！  
“3日坊主”も続けることで立派な継続になります。気を楽しんで「3日坊主を始めてみませんか？」

## 3日坊主を始めてみませんか?! AQUA CLUB



# 新春スタート応援キャンペーン

好評につき ▶ 平成24年 2/29水まで

男性・足腰に不安のある方・水が好きな人はこちらがオススメ!!

キャンペーン特価 **2,012円**  
入会諸費用12,810円が さらに

- 【入会諸費用に含まれるもの】
- ◎入会金 5,250円
- ◎入会事務手数料 1,050円
- ◎年間管理費 1,260円
- ◎ご利用開始月の月会費5,250円

●下記はスケジュール例です

月	火
11:00 フリースイム・ウォーキングコース	11:00 フリースイム・ウォーキングコース
11:10～(60分) 担当制クラス (クロール・背泳ぎを25M泳げるようになる)	11:10～(30分) アクアオリジナル
12:00～(45分) ボールdeハッスル	11:50～(30分) 脂肪バイバイ 素敵に泳ごう 平泳ぎ
18:30 フリースイム・ウォーキングコース	12:25～(30分) 素敵に泳ごう 基本を学ぼう バタフライ
20:00～(30分) 基本を学ぼう 平泳ぎ	13:00～(45分) 目指せ!スイマー
20:35～(30分) アクアバラエティ	20:30～(60分) 担当制クラス (クロール・背泳ぎを25Mずつ泳げるようになる)

【お問い合わせ時間】  
●月～土/10:00～21:45 ●月末29・30・31日/10:00～17:00  
●休館日/日・祝

大人のためのスイミング!  
**AQUA CLUB** ☎ 24-0118  
アクアクラブ

女性・忙しい貴女・水がちょっと苦手な方はこちらがオススメ!!

キャンペーン特価 **2,012円**  
入会諸費用5,175円が さらに

- 【ご入会時にかかる費用】
- ◎入会事務手数料315円+
- 年間管理費1,260円+
- ◎ご利用開始月の月会費3,600円

## 1回わずか30分! 運動&ダイエット 見学&体験受付中!!

押して!引いて!誰でもできる簡単な運動です!!



【お問い合わせ時間】  
●月～金/10:00～21:00 ●土日祝/10:00～18:00

コンビニ感覚フィットネス  
**Hi-Body** ☎ 41-2033  
ハイボディ

