

# 転ばぬ先の杖



- ◆定期的にマッサージに通っている
- ◆水に顔がつけられない
- ◆生活習慣を改善したい



そんなあなたに最適な運動です！

超音波流水マシンとは…

フラッター現象



- 👉 スクリュー回転から発生する超音波が体内に8cm前後浸透し、毎秒100万回の波動運動が内臓運動につながり、体内の余分な脂肪を燃焼させ、内臓運動を向上させます。
- 👉 流水がたて・よこ・前後の毎分700回の3次元振動を起こし、筋肉・関節の運動効果をアップします。
- 👉 流水と水中運動によりバランス機能が刺激され転倒防止・予防に最適

超音波流水 コース

火曜日 21:10~22:00

流水トレーニング コース

水曜日 13:00~13:45  
金曜日

ご予約は... ☎3600-3812

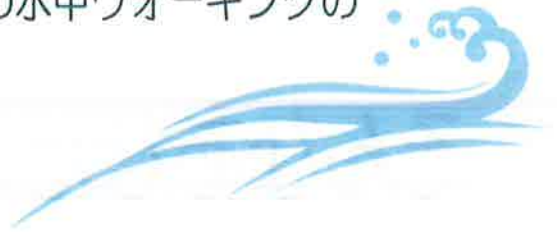
**HSC** wellness  
フィットネスクラブ金町・金町スイミングクラブ

# 水の魔法★ 4つの効果でらくらくトレーニング

## 1 フラッター現象によるマッサージ・運動

フラッター現象とは・・・スクリュウ回転によって起こるらせん状の流水により、全身の体表面が刺激を受けること

この刺激により高いマッサージ効果と通常の水中ウォーキングの2.2倍にあたる運動効果がある。



## 2 超音波による刺激

100万回/秒の細かい超音波の微細な振動でからだの深部へと働きかけからだの調子を整える。



## 3 流水によるゆらぎ刺激

体表面に気持ちのよいゆらぎの刺激が伝わることで爽快感が得られ、気持ちよくリラックスできる。



## 4 マッサージ効果でからだがぽかぽか

流水と超音波の刺激でからだ全身がマッサージされてからだが温まる。

2～3時間はからだがぽかぽかした状態が続きます。



11月・12月ご入会者様 お友達紹介キャンペーンやっています！

入会金0円+入会月月会費半額+商品券2,000円分をプレゼント

詳しくはホームページまたはご連絡ください。11月30日(火)まで

