

なぜ？なぜ？が分かる！

# カラダを動かさうらしい 5つの理由

## 免疫カアップ

基礎代謝量を上げて  
免疫力を高める

1

## 美肌効果

運動で成長ホルモン  
が分泌され美肌に

2

## 自分に自信を

カラダのラインと  
筋肉アップで自尊心を  
育て積極的に

3

## 抗うつ効果

運動でセロトニンが  
分泌されることで  
抗うつ効果も

4

## エイジング

運動で基礎代謝が上がり  
若返り効果を実感

5

見学・体験  
いつでも  
無料受付中



自分のカラダは自分で守る

秋 Autumnu  
キャンペーン  
9/28(水)まで

0  
ゼロ  
円

登録料

翌月分月会費

会員証代

水素水2ヶ月分

**ながでんスイミングスクール須坂** TEL **026-248-0088**

〒382-0077 須坂市須坂 1607-7 【成人フィットネス営業時間】月～金 / 9:00～21:00 土 / 9:00～20:00 祝日 / 9:00～18:00 休館日 / 毎週日曜日

ご利用は中学生以上の方が対象となります。(20歳未満の方は親権者の同意が必要となります) 運動が初めての方やどのような運動がいいのかわからない方にはスタッフが分かりやすくご案内いたします。上記特典は当クラブへのご入会が初めての方、退会後2年以上経過されている方で手続き月を含む4ヶ月以上継続される方に限ります。ご入会の際に当月分月会費(日割料金)、金融機関口座番号と届出印(八十二銀行、長野信用金庫、ゆうちょ銀行)、身分証明書(運転免許証等)をご用意ください。妊婦の方、刺青、タトゥー(ファッション系、シール含む)のある方はご利用をお断りしております。ご入会時のみお支払い方法(現金・各種クレジットカード・PayPay)をお選びいただけます。当クラブでは感染症防止対策を実施しております。詳細はお問い合わせください。掲載の写真はイメージです。表記の金額は全て税込価格となります。

皆様が安心してご利用いただけますよう感染予防対策を実施しております

