

# 木更津地域初登場!! 超音波



もうすぐ春、ヒザ・腰は痛みませんか?  
温泉気分でリフレッシュ!

棒につかまるだけでOK!!  
抜群の運動効果!!  
成人病予防・改善!!



泳げない方も大丈夫!!

無料体験レッスン開催

3月5日(水)・6日(木)・10日(月)  
9:00~10:30

各レッスン 定員20名 電話予約してください。  
引き続きご入会の方は

**入会金無料**

こんな方におすすめします。

- ◆健康や体力に自信のない方
- ◆体力・肉体に衰えを感じる方
- ◆運動不足で体調の優れない方
- ◆腰痛・肩こり・関節痛などでお悩みの方
- ◆更年期障害や成人病でお悩みの方
- ◆食欲不振・精力減退でお悩みの方
- ◆便秘や肥満でお悩みの方
- ◆苦しいダイエットの嫌いな方
- ◆ストレス解消したい方・運動が苦手な方
- ◆リハビリ・シェイプアップしたい方
- ◆美容と健康に…

## 会員募集

入会金 7,350円  
事務手数料 3,150円  
月会費(週1回) 7,350円  
(週2回) 9,450円

※3月10日まで無料

<定期レッスン日>  
月・水・木  
9:45~10:30

※流水健康教室と成人コースの両方をご利用の場合は流水健康教室の月会費が2,100円割引となります。

# 流水健康教室

## 超音波健康流水装置

## フローマシン

フローマシン(アメリカ、ヨーロッパ特許)は学会でも発表され、各地の温泉施設、病院などの医療機関でもこの効果に着目し、導入をはじめています。その画期的効果も実証されてきています。



これが流水フラッター現象だ!

流水にあると、このように全身の体表面が激しく揺れ刺激を受ける。この揺れがあなたの悩みを解消します。

### 流水効果

流水の水圧で毎分700~1000回の振動波により全身をマッサージ。皮下脂肪を分解。また筋肉の振動によりハードな運動なしで楽に高運動効果を得る。

### 超音波効果

最大1000キロヘルツ(毎秒100万回)の超音波を発生。体内8cm前後まで達し臓器に温熱効果が作用し体内脂肪を燃焼、分解、血中の脂肪酸の減少。病気のもとである遊離脂肪酸の除去。

## ■フローマシンを使った水中運動療法の人体への効果

	運動前後の変化率	
	水中運動のみ	流水・水中運動
体脂肪率	1.4%減少	3.3%減少
中性脂肪	6.5%減少	13.6%減少
遊離脂肪酸	0%	60.0%減少

◎男性6名(平均58.2歳 週2回4週間実行)の平均値の変化率

◎国立鹿屋体育大学・赤嶺卓哉博士のデータより



# TOPSIDE

トップサイドスポーツガーデン

## アウルスイミングクラブ 木更津

総合受付 ☎0438 (25)3181

お申込み受付時間 月~土 10:00~20:00  
日 10:00~18:00

HPIリニューアルしました▶ <http://www.topside.jp>