

# 木更津地域初登場!! 超音波



もうすぐ秋。夏の疲れを  
ぜ〜んぶ水に流しましょう!!

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!!

# 流水健康教室

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…

**無料体験レッスン開催**

**8月27日(月)・29日(水)・30日(木)**  
**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**

## 会員募集

入会金	7,350円	※8月30日まで無料
事務手数料	3,150円	
月会費(週1回)	7,350円	
(週2回)	9,450円	
<b>〈定期レッスン日〉</b>		
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する場合は流水健康教室の月会費が2,100円割引となります。

### 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!**

流水にあたると、このように全身の体表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

無料大駐車場完備

**アウル**  
**スイミングクラブ**  
木更津市潮見3-8  
(市役所正面通り)



**TOPSIDE**  
Misaki Sports Garden

# 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・祝 10:00~18:00

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