

# 身体を動かす習慣の重要性

★健康より大切なものありますか？★

## 大人専用会員制スポーツクラブ NOMAフィットネスクラブ

当施設は地域の方々が通う大人専用フィットネスクラブです。

25mの温水プールにスタジオ、ウエイトトレーニング、ランニングマシン等…  
身体を鍛えるには十分な設備が整っております。

しかも！日帰り温泉が併設され運動前後に天然温泉に入ることができます！  
フィットネスクラブといっても昼間は大人たちの社交場といった感じ  
夜は仕事帰りの皆様で賑わいます。

エアロビクスやヨガなどのレッスンを楽しむ方、ひたすら筋トレに励む方  
プールでのんびり歩く方、泳ぐ方、温泉をメインに楽しむ方  
お友達との会話がメインの方(笑)などなど

楽しみ方は千差万別！でも皆様一様に自分の生活の一部にされています。

コロナコロナに翻弄される毎日、怖いから家からなるべく出ない

果たしてそれは正解でしょうか？無論不必要な外出は控えるべきですが  
感染しても無症状、あるいは軽度の方もたくさんいます

そう！大切なのはウィルスに負けない身体作り！！

人間には免疫力というものが存在します、身体を鍛え動かす習慣のある人は  
免疫力がアップし健康意識が高まります！

こんな時期だからこそ、自らの健康の為に、大切な人の為に一歩を踏み出しましょう

私たちはそんな方々を応援します。

まずは裏面の体験チケットなど使ってみるのはいかがですか？

スタッフ一同お待ちしております。



パソコン又はスマートフォンで「NOMAフィットネスクラブ」  
又は「源泉湯乃庵」と検索してみてください。  
施設の写真やお値段、入会案内などが御覧になれます。  
何かございましたら遠慮なくお問い合わせください。

NOMAフィットネスクラブ 太田市下浜田町474-8 0276-49-2211