

スイミングって すごいんです!



全身がバランス
よく鍛えられ
基礎体力もつく!

浮力により体への負担が軽く
関節や骨に負担をかけずに
運動ができます。
他のスポーツとは違い、左右
対称の動きを繰り返すので、
全身の筋肉がバランスよく鍛
えられます。

心肺機能
の向上!

胸に水圧がかかるため呼吸
筋が活発に働き、効率よく心
肺機能を向上させることがで
きます。

喘息にも効果あり!

精神面での
効果!

友だちとプールで思いっきり
身体を動かすことが、ストレ
ス発散に繋がります。

秋の入会 キャンペーン

9/00(○)まで~10/00(○)まで

期間中
のご入会で

入会金

¥

さらに!

水着

キャップ

ゴーグル



指定用品プレゼント!

〇〇〇スイミングクラブ

お問合せご予約は

TEL 000-0000-0000

〒000-0000 〇〇市〇〇〇〇町 00-00

営業時間 月~金 00:00~00:00
土・日・祝 00:00~00:00

休館日 ●曜日

〇〇〇〇スイミング

検索