

脳が活性化する

水中での全身運動でカラダ全体の筋肉をバランスよく動かすことにより神経系が刺激を受け、脳が活性化します。



知っていますか？

水泳で得られる ココロとカラダの 5つの効果！

自信がつく

泳法をマスターしていくために進級システムを採用しているのでお子様が自ら目標を持ち、できた分だけどんどん自信をつけていくことができます。



免疫力が高まる

水による皮膚への刺激が自律神経の働きを高め、免疫力が上がり病気にかかりにくくなります。



社会性が育つ

授業は「お願いします！」ではじまり、「ありがとうございました！」で終わります。仲間やコーチとのコミュニケーションを通じ、礼儀や集団行動でルールを守る能力が身につきます。



運動能力が高まる

水の浮力によって足や腰にかかる負担が少なく、左右対称の動きを繰り返すことにより筋肉のバランスがよく鍛えられ、運動能力が向上します。



春の水泳でグリーンと大きくなろう！

0/00(月) ~ 0/00(月) 0/00(○)10:00受付開始

春の短期水泳教室開催！

期間中にご入会
いただくと



指定水着・キャップ
プレゼント!!



●●●●スイミングクラブ

〒000-0000〇〇〇市〇〇〇〇〇〇

TEL.000-000-0000

営業時間 ◆ 月~金 00:00~00:00 / 土・祝 00:00~00:00 / 日 00:00~00:00 休館日 ◆ 〇曜日

<http://www.000000.com>

〇〇〇〇スイミング

検索