

理想のボディを

目指しましょう。

胸・背中

水泳は大胸筋だけでなく、背筋と腹筋も鍛えてくれます。この二つはバランスよく鍛えることで、姿勢も良くなることができます。さらにバスタップに効果的です。また内臓の働きも良くなります。

二の腕

水の抵抗が上腕三頭筋を鍛える絶好の負荷となります。有酸素運動で脂肪を燃やしながら鍛えることができるので、二の腕のたるみ解消にピッタリです。

腰

水中では「浮力」があるので体重による腰への負担が軽減されます。水圧により、血行がよくなり筋肉がほぐれるため、腰への負担が軽い上に、トレーニングの効果も非常に高いのです。

足

バタ足は人間が行う動作の中で最も早く足を動かします。バタ足をする「脳→神経→筋肉」という神経回路を活性化させるため、加齢による運動能力の低下を遅らせるとも言われています。

夏の Summer Fitness Campaign
フィットネス
キャンペーン

7/00(金)～8/00(金) [10/00(火)受付開始]

特典

入会金 **0**円+ オリジナルタオル
プレゼント

○○○○フィットネスクラブ TEL.000-000-0000

MAP

oo

●●●フィットネス 検索