



スイミングって すごい

全身がバランス よく鍛えられる

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。

精神面 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。

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。

秋の入会 キャンペーン

9.00(○)~10.00(○)

期間中
のご入会で

入会金

0円

○○○スイミングクラブ

〒000-0000 ○○市○○○○町 00-00

お問合せ
ご予約は
営業時間
休館日

TEL 000-0000-0000

月~金 00:00~00:00 / 土・日・祝 00:00~00:00
○曜日

MAP