



「浮力」
 水中での体重は陸上の約10分の1のため、腰痛や関節痛の方も安心して体を動かすことができます。

「水温」
 体温より低い水温が、カラダの体温低下を防止し、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にします。

「水圧」
 水中では立っているだけで圧力を受け、自然に腹式呼吸をします。また全身の血液循環も良くなります。

「抵抗」
 水中ではすべての動きに負荷が生じ、簡単な動きでもカロリーを消費することができます。

水と私の関係。

今日の私の力になれ。

春の入会キャンペーン

3000円 → 4000円

期間中のご入会で
 入会金

0円

+ 月会費
 1ヶ月分

0円

●●●●スポーツクラブ

TEL 000-000-0000
 〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○

月～金 ●00:00～00:00
 土 ●00:00～00:00
 日・祝 ●00:00～00:00

無料施設見学随時実施中!
 ○○○○スポーツクラブ 検索

スマホでアクセス
 ▶▶▶