

健康

は

楽しい

し

い

い

健康の維持には、
適度な運動が欠かせません。

運動したいけど、関節や体力が不安…

そこで 水中運動を おススメする理由

浮力

陸上より筋肉や関節への負担が軽く、
比較的楽に体を動かす事ができます。

水圧

全身にかかる圧力が、血流の巡りを
助ける効果で、心拍数や血圧が下がり、
運動中の心臓への負担が軽くなります。

水の抵抗

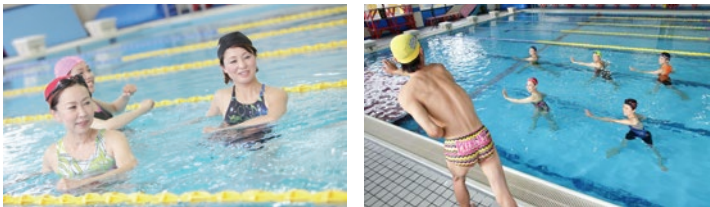
運動の際に全身に適度な負荷がかかり、
鍛えたい部分を効率よく
トレーニングすることができます。

つまり

体に無理が少なく、
大きな運動効果が期待できます。

泳ぐのが苦手でも大丈夫!

〇〇〇ではトレーナーのサポートにあわせて、
水中を歩いたり、体操やダンスで
楽しく無理のないエクササイズができます。



今ならお得!

秋の入会 キャンペーン

2019
0/00(●)まで

入会金

通常0,000円

事務手数料

通常0,000円

0円

●●●スイミングクラブ

TEL.0000-0000-00000

<http://www.oooooo.co.jp>

〒000-0000●●●市●●●●●●●●●●

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

〇〇〇〇スイミング 検索