

浮力

水中での体重は陸上の約10分の1のため、膝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。

もう一度、泳いでみよう。

春の入会キャンペーン

000 (〇) 000 (〇)

期間中のご入会で
入会金

0円 + 月会費 0ヵ月分 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

▶▶▶