

スイミングできれいになろう！

スイミングをすべき4つの理由

1 ダイエット効果

常に水の抵抗を受けるので、陸上よりも負荷がかかり、エネルギー消費量も陸上の1.5倍とされています。



2 美肌 & デトックス効果

水によって肌が刺激され、血流やリンパ液の流れがよくなり美肌&デトックス効果が期待できます。



3

ストレス解消

水泳を行うことで幸せホルモン「セトロニン」が分泌され、憂鬱な気持ちを消し去ってくれます。



4

免疫力UP

水温と体温との差が生じ、体温調整機能が活性化。免疫細胞が活性化します。



夏のキャンペーン!

入会金
+
初月
月会費

0

0/00(〇)
?
0/00(〇)

円

〇〇〇〇スイミングクラブ

TEL.000-000-0000

<http://www.000000.com>

〒000-0000 〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

営業時間 ◆ 月~金 00:00~00:00 / 土・祝 00:00~00:00 / 日 00:00~00:00 休館日 ◆ 〇曜日

〇〇〇〇スイミングクラブ 🔍 検索