

水泳が人生を変える

7つの理由

1

心臓を強くする

水中運動は有酸素運動の代表格。泳がずに水中で歩くだけでも全身運動ができ、呼吸機能・心肺機能が鍛えられます。

2

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。

3

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。

4

リハビリ効果

水が衝撃を吸収し、身体を支えてくれるので、関節などに余計な負担をかけず全身運動ができます。

5

免疫力が上がる

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。

7

何歳からでも始められる。

浮力が働き、陸上の10分の1の負荷で運動ができます。足腰が弱い方、運動が苦手な方でも、気軽に始められます。

6

認知症予防&抗うつ効果

泳ぐことで脳内物質セロトニンが分泌されストレスが緩和されます。また、脳も活性化され認知症予防にも効果大。

体験無料

夏のキャンペーン

0月00日(●)~00日(●)

入会金 (通常0,000円)

1ヶ月分月会費 (通常0,000円)

0円

※●ヶ月以上の在籍が条件です。

●●●●●スイミングクラブ
tel.000-000-000

未経験の方でもご参加いただけます。



〒000-0000 ●●●●●●●●●●12-3 ●営業時間 月~金00:00~00:00/土00:00~00:00 ●休館日 ○○・○○

●●●スイミングクラブ 検索