私はスイミングで強くなる！

スイミングの効果 1

免疫力アップ

プールの水は、体温より低い30度前後。水の冷感効果による刺激が自律神経の働きを高め、身体の免疫力が上がります。

スイミングの効果 2

バランスの良い全身運動

水中では浮力が働き、関節や骨に負担をかけず、バランスよく全身運動ができます。神経系の発達にも効果があります。

スイミングの効果 3

喘息改善に効果大

水中では、陸上運動よりも効率よく心肺機能を向上させることができ、呼吸機能の改善に大きな効果をもたらします。

プール施設は、コロナ感染予防に優れた環境です

プール水は次亜塩素酸ナトリウムで消毒しており、微量な塩素ガスが漂うプール室は、消毒効果が期待でき、また高温多湿で保たれたプール内は、感染の可能性が著しく低いと言われています。
同時に、国の衛生基準に基づき徹底した水質管理を行い、室内換気、残留塩素濃度やpH等の検査も随時行っており、スイミングプールは、スポーツ施設の中でも特に進んだ衛生管理を行っています。

0/00(0)～0/00(0)

夏の入会キャンペーン！

期間中にご入会いただくと

入会金＋事務手数料 0円

指定用品3点（水着・キャップ・バッグ）プレゼント!!

○○○○○○スイミングクラブ

〒000-0000 ○○○○市○○○○○○○○○○○○

お問合せ TEL.0000-00-0000

営業時間 ○曜日 0:00～00:00／○曜日 0:00～00:00　定休日 ○曜日

○○○○スイミングクラブ　検索