

スイミングで基礎体力をアップしよう！

スイミングをすべき4つの理由

1 脱メタボ

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

基礎代謝アップ

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基礎代謝が上がります。

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。



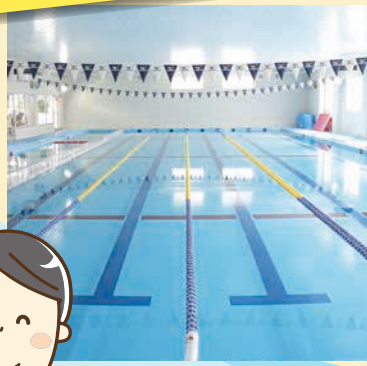
4

免疫力UP

水温と体温との差が生じ、体温調整機能が改善され、免疫細胞が活性化します。



プールが安心な理由



スイミングクラブの徹底した管理によって、プールでの感染のリスクは少ないものと考えられます。湿度(50~60%)を保つことは、感染防止に有効であることはよく知られています。プールの次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌は、非常に強力であることから、プール施設内は感染防止に優れた環境となります。

一般社団法人 日本スイミングクラブ協会文章引用



夏のキャンペーン!

入会金

通常0,000円(税別)

初月
月会費

0

0/00(〇)

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 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

感染症対策

〇〇〇〇フィットネスでは空間除菌装置や消毒液の設置0時間に一度換気・設備器具の消毒を行なっております。

