

# 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、身体の免疫力を高めます。

## 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されています。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)

# 秋の入会キャンペーン!

期間中にご入会いただくと

入会金 (通常0,000円)

指定用品3点(水着・キャップ・バッグ)プレゼント!!

〇〇〇〇〇〇 スイミングクラブ

お問合せ

TEL.00000-00-00000

〒000-0000 〇〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

営業時間 〇曜日 0:00~00:00 / 〇曜日 0:00~00:00

定休日 〇曜日

〇〇〇〇スイミングクラブ

検索