

ポイント×ポイントでっせー！

ポイント×ポイントでっせー！

水中運動は、魅力がいっぱい。

水中では浮力によって体重が大幅に軽くなるため、腰や足関節への負担が大きく軽減する上、水による抵抗で運動効果が増し、体に負担をかけることなく、短時間で効率的な全身運動が実現します。

「水温」

体温より低い水温が、カラダの体温低下を防止し、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にします。

「水圧」

水中に立っているだけで水圧を受け、自然に腹式呼吸をします。また全身の血液循環も良くなります。

「浮力」

水中での体重は陸上の10分の1のため、腰痛や関節痛の方も安心して体を動かすことができます。

「抵抗」

水中では、すべての動きに負荷が生じ、簡単な動きでもカロリーを消費させることができます。

●●●●スポーツクラブでは手洗いや除菌を徹底しています。常に安全で清潔な水質環境を保っています。



夏の入会キャンペーン

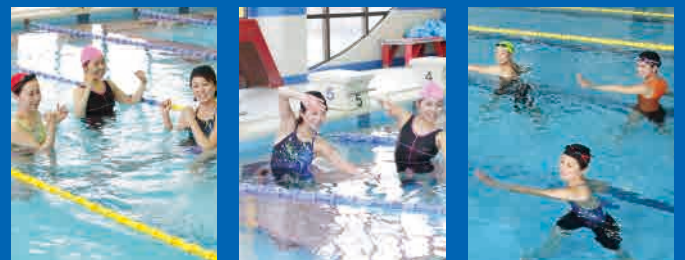
0/00(●)~0/00(●)

お得な
入会特典

0

入会金

円



●●●●スポーツクラブ TEL 000-000-0000

〒000-0000 ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

●●●●00:00~00:00 休館日 ●●曜日
●●●●00:00~00:00
●●●●00:00~00:00

〇〇〇〇スポーツクラブ 検索