

わたし流されいに痩せる

夏泳ぎの方程式

ストレッチ 15分
+
クロール 200m
×
4往復
+
休憩 15分
+
1日3食



1 地上より消費カロリーが多く筋トレにもなる

全身に水の抵抗を受けながら運動するため、地上で同じ運動を行うよりも消費カロリーが2〜3倍になると言われています。水の抵抗によって筋肉に満遍なく刺激を与えながら運動できるため、全身の筋力トレーニング効果も期待できます。



2 ダイエット以外の健康効果も期待できる

水泳ダイエットを通して心拍数を高めれば、肺活量が向上し、スタミナを鍛えることも可能です。水に触れることにはリラックス効果があるとも言われているため、ダイエットをしながら気分転換と若々しい身体を維持することもできます。



3 関節の負担を軽減して運動ができる

浮力がある水の中は、陸上運動での足腰・関節・靭帯などにかかる負担を、ある程度軽減することが可能です。泳いでいる最中はほとんどが無重力になるとも言われており、ケガなどによって負担の強いトレーニングが行えない方にもおすすめです。

0/00(○)~0/00(○)

夏の入会キャンペーン

特典 入会金 **0**円 (+) 初月 月会費 **0**円 (+) 事務 手数料 **0**円
通常0,000円 (税込0,000円) 通常0,000円 (税込0,000円) 通常0,000円 (税込0,000円)

〇〇〇〇〇スポーツクラブ TEL. 0000-0000-00000

詳しくはWebでチェック
http://〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〒000-000〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 ◆営業時間 ●曜日/00:00~00:00 ●曜日00:00~00:00 ●曜日 00:00~00:00 ◆定休日 ○曜日 ※〇〇〇〇

〇〇〇スポーツクラブ 検索