

☆春がきたよ～スイミングデビュー☆



4月からの
スタート会員様

入会金・年会費
OFF

免疫力を高めよう！プールの4大パワー！

①抵抗



水の密度は空気の800倍。動かす全方向に抵抗がかかり体幹を鍛えます



②浮力

浮力が働き、骨格関節の負担軽減。成長期のお子様やお年寄りにも安心



③水圧

全身の血管を適度に圧迫して静脈を刺激。血液の循環を促し、呼吸器循環機能向上効果が期待



④水温

体温より少し低い水温により、エネルギー消費アップ。体温調節機能が改善され、風邪を引きにくい体質に