

粟崎 入会キャンペーン

夏を前に泳げると楽しみが増えますよ～



5月からの スタート会員様 入会金

2,200円 (税込) がOFF



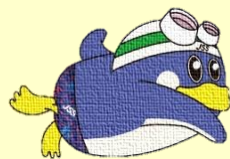
①抵抗

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、風邪がひきにくい体質になります

