

☆新しい事始めるなら、やっぱりスイミングでしょう☆



6月からの  
スタート会員様



入会金・年会費  
30%OFF



大人も子供もプールの4大パワーで元気になるよ～

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

お問合せ 076-237-3751