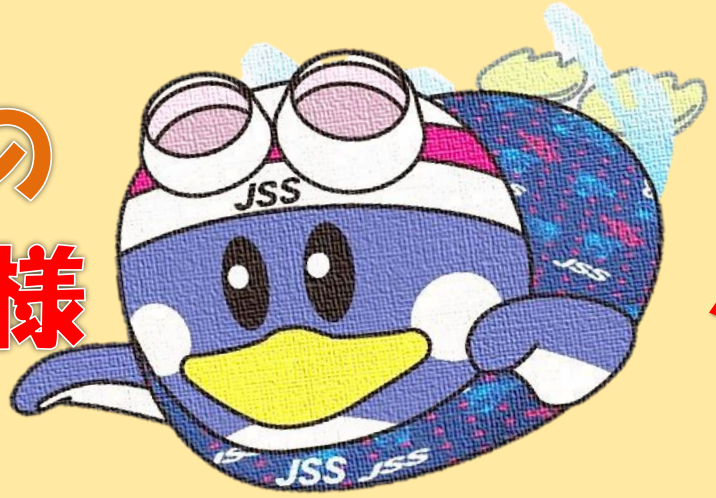
☆スポーツの秋は、やっぱりスイミングでしょう☆

11月からのスタート会員様



入会金・年会費 20%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