

夏の 短期水泳教室 申込受付中!

詳しくは裏面へ!



たくさん
泳いだら



2021年9月7日(火)まで

指定用品ゼー〜んぶ まとめてプレゼント!

ジュニア
入会金 免除 + 水着 + バッグ
+ キャップ + Tシャツ



※スクール規約により一部対象外の場合がございます。
詳しくはフロントまで。
※キャンペーン適用は「JSS情報サービス」のご登録・
「安心メール」4カ月無料体験・「WELL BOX」
2ヶ月無料体験が条件となります。

免疫力を高めるには スイミング!



JSS
地域の健康づくりに
貢献するJSSグループ

TEL 072-279-2456

JSS深井

検索



〒599-8236 大阪府堺市中区深井沢町313-1 受付時間/月~金/10:00~20:00・土/10:00~19:00 休館日/日曜日



実はすごい!
水の4大特性

◎浮力

水中では浮力が働き、骨格や関節などへの負担が軽減され成長期のお子さんや高齢者も安心して運動できます。

リラクゼーション効果が大!

◎抵抗

水の密度は空気の800倍、そのため水中では抵抗が増大するとともに動かす方向全てに抵抗がかかります。動かす速さで強度も自由自在!

体幹もインナーマッスルも刺激!

◎水圧

全身の血管を適度に圧迫して静脈のポンプ作用をにより、血液循環を促します。呼吸器・循環機能向上にも効果が期待できます。

マッサージ効果で疲労回復も!

◎水温

30~31℃のプール内で人体は熱を発生する事でエネルギーを消費させます。これにより体温調節機能が改善され風邪をひきにくい体質になります。

自律神経のバランス調整力も向上!