

短期教室 成人クラス

★スイムコース★



ストレス解消・健康増進に！

無駄のない効率的な泳ぎを楽しく習うことができます。一人ひとりの泳力に合わせたグループで練習しますので、水に顔をつけることが難しい方からたくさん泳ぎたい方まで大歓迎です！

★水中歩行クラス★

美容・成人病予防など 様々な効果アップ

水中では体を動かすときに全方向に抵抗が掛かりますので筋力アップに効果的です。筋量が増えると基礎代謝量も比例して増加しますのでダイエットには効果的です♪



プールで「水のパワー」を体感しましょう

「水のパワー」とは…

◎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絶大！

◎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掛かります。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により、血液循環を促します。また、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！

