

# 冬こそスイミング!

水のパワーで免疫力を高めよう!!

① 浮力

水の浮力は肩まで水に入った状態で体重が約10%(60kgの方は6kg)まで減少します!高齢者や骨格が未発達のお子様たちにも安全に取り組める運動です。

② 抵抗

水の密度は空気のおよそ800倍です!抵抗負荷を各自の体力に合わせ自由に調節し、運動強度をコントロールできるため安全に身体を鍛えることができます。

③ 水圧

水圧が全身を走る血管を適度に圧迫し、静脈のポンプ作用を促し、血液を心臓に送り返しやすいしてくれます。また、呼吸筋をきたえ呼吸循環機能の向上が期待できます。

④ 水温

水温は空気の約27倍の速さで体温が奪われるため「体温調整機能」が常にトレーニングされ、風邪を引きにくくなるなど免疫機能向上も大いに期待できます。

ウイフター



メイト 会員紹介システム

# 紹介キヤンペーン

12月~3月レッスワ開始の方限定!

ご紹介して  
いただいた  
会員様に  
プレゼント!



③ 64℃ スープギフト



スープを温かくおいしく感じられ、体温上昇にもつながる温度が64度と言われています。シーンに合わせて味わい選べる、4種類。

箱:約120×210×120mm現品:(コーンスープ17g・中華わかめスープ3g・洋風オニオンスープ7g・欧風野菜スープ10g)各5【乳・小麦】【賞味期限:メーカー製造より360日】【JPN】

① 赤ちゃん卵30個+  
たまごかけ醤油1本セット



『ネッカたまご』とは…  
炭粉末と木酢液を混ぜたネッカリッチと天然銅料で育った鶏から生まれた安心・安全なたまごです。赤磐市アルムの里農場(農林水産大臣賞受賞)から直送したまご屋さんがつくれた「たまごかけ醤油」を1本セット。(カツオと昆布がぎいただし醤油)

④ スイートバスケット  
焼き菓子詰合せ



厳選された国産牛乳と小麦粉を使用し、素材を風味豊かに焼き上げ、しっとりとした食感のマドレーヌ、メープル、ミルク、カフェラテ、アップル、オレンジ、チョコの6種の味をお楽しみ頂ける詰合せです。

セット内容  
マドレーヌ(メープル・ミルク・アップル・チョコ)×各2、  
マドレーヌ(カフェラテ・オレンジ)×各1

※商品によっては、納期にお時間を頂く場合がございます。あらかじめご了承ください。離島、沖縄県、北海道への宅配は別途送料をいただきます。

② 新潟県産  
コシヒカリ (3kg)



作り手の努力と豊かな土壌が育んだコシヒカリ。  
※新米のご指定はできません。ご了承ください。

⑤ 全国共通図書カード  
2000円分



【図書カード取扱店数 7,391店 (2022年9月30日現在)】

全国の取扱い書店で、額面金額のままお求めいただけます。

