

心身ともJSS立石で

イ

キ

イ

キ



健康長寿

プールで歩く、プールで泳ぐ

運動効果抜群！！

目指そう
身体年齢

-10
歳

水に入るだけでも効果アリ
年齢に負けない身体づくり！

体温よりも少し低い水温のプールに浸かる
ことで身体には様々な変化が起きます！
・体温を保つためのカロリー消費
・血管が収縮することによる血行促進や
循環機能の向上！
・自然な腹式呼吸など
身体の内側から若さを保つ
嬉しい健康効果が期待できます！

浮力で
自体重

1/10

関節に負担をかけずに運動
治療やリハビリに！

水中では浮力が働き、肩まで浸かると
体重の約9割が軽減。**陸上での1/10の
体重**になる計算です。
そのため、身体への負担が少なく、
足腰の弱い方、体重の重い方など
運動に制限がある方でも安心して
身体を動かすことができます！

運動効果は
陸上の

4倍

水中ウォークは運動効果抜群
ダイエットや体力増強に！

水中では動きに抵抗が働くため、
陸上の約4倍の運動効果が
得られます！
水中での30分の運動が、陸上での
2時間分の運動量に相当します。
さらに、スイミングは有酸素運動
の代表でもあります。
筋力UP&代謝UPで、太りにくい身体
を手に入れましょう！

1ヶ月体験や1日体験も実施しております！

JSSスイミングスクール**立石** TEL 03-3694-6905