

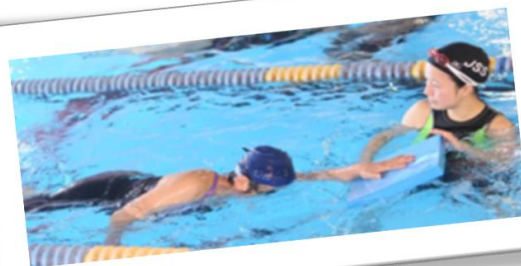
成人 スイミング コース



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！

担当コーチが付いたレッスンですので、上達が実感していただけます。おもしろいコーチばかりでレッスンが楽しい！！楽しいスイミングに何度も来るうちにスイミング仲間もあつという間できちゃうかも！？コーチや仲間とのおしゃべりも大切なストレス解消と健康増進です！！😊



スイミングコース ★レッスンの効果★

水泳や水中運動は運動習慣が無い方であっても取り組みやすい運動であり、関節への負担を減らしながら身体を動かすことができるという魅力があります。浮力を受けるプールでは陸上での負荷が軽減されるというメリットがあります。また、水温の低いプールの中では体温を温存するためにエネルギーの消費が必要となります。高齢者の方で肥満に悩まされている方、肥満を予防したいと考えている方にとって、水泳で消費カロリーを増やすことは大きなメリットとなるでしょう。水中での運動は身体全体に水圧がかかるためマッサージ効果があり、血液の循環が改善されます。血液やリンパ液の流れが改善されることによって、冷え性・むくみ解消につながります。



【成人水泳教室】

初級・中級・上級の
3つのクラス設定

月会費
月4回/8,470円
月8回/10,120円
無制限/11,770円

火・水・金/11:30~12:30
木/13:30~14:30
土/12:00~13:00