

NEW!

初めての大人の水泳教室

水中運動の特性

水泳は全身運動で、関節にも負担が少ないので無理なく運動を始めるなら水泳がお勧めです！

体験実施中！

1回1,120円（2/8まで）

水の特性

- ◆浮力により、各関節の負担が軽減されます。
- ◆水圧による静脈還流の促進により心臓の負担が軽減されます。
さらに呼吸機能の改善も期待できます。
- ◆水温と体温の差により、体温調節機能向上が期待できます。
- ◆水の抵抗は自由にコントロールできるので、自分の体力に合わせた運動が可能です。
- ◆まったく水泳が初めての方でも丁寧に指導いたします。
- ◆水泳を初めて行う方にも安心してできるように、水慣れから始めていきます。



参加者募集！

対象	これから水泳を始める方、初心者の方	15歳以上（中学生不可）
開催日	全10回（木） 1/11・18・25、2/1・8・22・29、3/7・14・21	
時間	10:00～11:00	定員 10名
参加費	12,100円（10回分）	
申込方法	参加費を添えてフロントへお申込みください。	