



パルスイミングで

最高の笑顔を

引き出します！

プールのここがおすすめ！



驚きの運動量で 基礎体力向上！！

水中では陸上運動の**4倍～10倍**の運動量があるため、継続することでより効率よく**体力がつき免疫力も向上する**と言われています。また水の抵抗を受けながら体を動かすことで陸上での運動よりも**全身の筋力がバランスよくつきやすく基礎体力向上につながります！**

風邪をひきにくくなる！

プールの水は体温よりも冷たい**31度前後**に設定されています。その中で運動を続けると体が体温を一定に保とうと調整するので**自然に体温調整機能が働きます**。そのため季節の温度変化に強くなり、**体調を崩しにくい体をつくる**と言われています。

心肺機能の向上！

水中では水圧を受け、陸上に比べて深い呼吸を行います。そのため心肺機能向上にプールはとても効果的です。**呼吸器系が弱いお子様が運動する場合、暖かく湿度の高い場所が適している**と言われています。**まさにプールです！**

体験随時募集中！