

# 抜群の水泳効果！ 体力作りや健康増進に！

**ダイエットに！**

**部活練習に！**

**筋力強化に！**

**ストレス解消に！**

## SLIMなBODYへ

水中を歩くだけでも、陸上を歩くより負荷がかかり消費カロリーは倍増します。同じ運動時間でダイエット効果は何倍にも多くなります（下記消費カロリー表を参照）

## 心肺機能強化へ

水の中は、自由に呼吸をすることが出来ません。そのため、自ずと呼吸器官をトレーニングすることが出来ます。大きく息を吸って、止めて、吐いて…を繰り返すことで、酸素を取り入れる効率が上がり、肺が元気になります

## 美しい肌へ

肌は、人にさらけだせばその分だけ気を使うようになるため、どんどんきれいになっていきます。泳ぐために水着になることで、いつ人に見られても恥ずかしくない体、肌が手に入ることでしょう

## 健康的なBODYへ

水中に入るだけ 1.3 トンもの圧力がかかります。その大きな水圧が動くことによって全身がマッサージされ、血流が良くなり老廃物を外に押し流してくれるのです。

陸上運動と水泳を比較すると、カロリー消費量はこんなに違います！

下記の運動を 10 分間行った場合		体重 50 kg	体重 60 kg	体重 70 kg	体重 80 kg	体重 90 kg
日常生活	歩く	26kcal	32kcal	37kcal	42kcal	47kcal
陸上運動	走る	53kcal	63kcal	74kcal	84kcal	95kcal
	野球	44kcal	53kcal	61kcal	70kcal	79kcal
	サッカー	61kcal	74kcal	86kcal	98kcal	111kcal
<b>水中運動</b>	<b>水泳(カ-ル)</b>	<b>96kcal</b>	<b>116kcal</b>	<b>135kcal</b>	<b>154kcal</b>	<b>174kcal</b>

④泳ぎ方・個人によって差があります

\*参考出典「2015コナミスポーツ健康手帳より」

さあ水着とスイミングキャップを持って、SPAC で泳いでみませんか？

**SPAC** は毎週火・木曜 **17:00~19:00** プール開放中！