

POOL

水の不思議な効果!



水圧、浮力、水温、抵抗と、 水には不思議な力があります。

スリーエスのプールプログラムは、お腹の赤ちゃん
マタニティ*から、シニア(高齢者)まで年齢層は幅
広く、また、泳げない人から競泳を目指す選手コー
スまで、さまざまなニーズにお応えしています。

※マタニティ開催は店舗による

泳ぐためのプールだけではなく、プール
ウォーキングや音楽を流しながら楽しく
水中体操(アクアビクス)など、水の特
性を生かしたプログラムを多数取り揃
えております。温水プールなので、オ
ールシーズン利用できるのが魅力的
です。



- 〈水圧〉 むくみや冷え性が気になる女性や心肺機能向上が期待できます
- 〈浮力〉 陸上で運動する際に「膝」や「腰」に不安を感じる方はオススメ!
(胸まで水に浸かると水中での体重は約3分の1になります)
- 〈水温〉 水に浸かっているだけでエネルギー消費量アップ
- 〈抵抗〉 水中ではどの向きにも抵抗が生じ、バランスよく筋肉を使用できる
(全身運動)