

# スポーツの王様

と言われる



# 水泳

の

# 効果



## ワンコイン 体験実施中

\*詳細は、お気軽にお問い合わせください。

**風邪をひきにくい丈夫な身体づくり!**

プールに入ることによって体温調節機能の向上に繋がり、  
風邪を引きにくくなります。  
また、水泳は胸に水圧がかかることで他のスポーツ  
よりも心肺機能を鍛えられます。  
湿度の高い環境も喘息の発作を起こしにくくします。



**水泳は成長期に適した安全な運動!!**

水中では浮力が働くため、筋肉や骨、関節に負担を  
かけることなく全身運動ができます。  
また、左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉を  
バランスよく鍛えることができ、成長の歪みが起こり  
にくくなります。



**勉強にも良い影響!!!**

水中での三次元的な身体の動かし方は、脳の  
空間認知能力を鍛えられます。  
また、程よく身体を動かすことでストレスを  
和らげるのに役立ちます。



 **スウィン美園スイミングスクール**

電話 : 048-791-3150 (代)

住所 : さいたま市岩槻区美園東 1-8-5

e-mail : [misono@inaho-sports.co.jp](mailto:misono@inaho-sports.co.jp)

受付時間 : 月曜～金曜 11:00～18:00

土曜 9:00～15:00

※受付時間と営業時間は異なります。

休館日 : 日曜日・祝祭日・当施設が定めた日