



プール活用新提案

夏はプールで ととのえる

泳ぐだけじゃない! プールの活用方法

冷えてます!

火照ったカラダも
クールダウン!

暑さが厳しい季節は、涼やかなプールで体温をクールダウンしましょう。自律神経やホルモンのバランスを整えてくれます。



入るだけで実感!

水圧で
むくみスッキリ!

プールの中は程よい水圧でマッサージ効果も抜群! 歩いたり、水に入っているだけでも水圧でむくみがとれます。



幸せホルモン
出しちゃってください!

プールで
リラックス!

プールは「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」分泌を促しやすく、水着でのんびりリラックスするだけでもストレス解消につながる効果が期待できます。



プールを楽しもう!

水中で
ストレス解消!

セントラルスポーツならではのプールプログラムで思いきりカラダを動かせば、日頃のストレスも気持ちよく解消できます。

歩くだけでも効果バグン! 水のチカラ

水中で運動することはもちろんですが、実はプールで歩くだけでも高い運動効果やシェイプアップ効果を得ることができます。

すいあつ
水圧
水の圧力で血行促進!
むくみスッキリ!

ふりょく
浮力
膝・腰に不安がある方も大丈夫!

すいおん
水温
ひんやり涼しい!
免疫力もUP!

ていこう
抵抗
短時間で効率的に
カロリー消費!

