2024年スイミングで「新しい自分」への切符を手にしよう！

新春
お年玉
キャンペーン
キャンペーン期間
1月4日(木)
〜
2月28日(水)

2024

入会特典

①期間中に入会申込みをすると

「入会金」100% OFF

②初回月の会費

50% OFF

さらに **ジュニアコースご入会者には**

【当クラブ指定】
・スクール水着プレゼント！
・スイムキャップ（水色OR桃色）

楽々クラブ(フリー)ご入会者には

スイミングキャップ&ゴーグルプレゼント！

※特典の対象は、①楽々クラブ（フリー）　②ジュニアコース（ベビー・リトルクラブ除く）いづれかの新規入会者のみです。

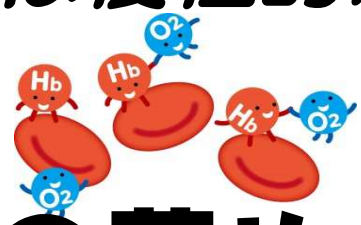
入会して3ヶ月以上、ご利用できる方に限らせて頂きます。当クラブ退会後、半年未満の方は対象になりません。詳しくは受付までお尋ね下さい。

Renewal open Renewal open Renewal open Renewal open Renewal open Renewal open Renewal open Renewal open Renewal open

九産大スイミングクラブ
オゾン滅菌装置の導入で
透明度抜群・塩素臭のない
プール水
天井が高く
圧倒的な
開放感！
高齢者に優しいスロープでの入水
レーン幅2m
プール施設見学
お問い合わせは→
092-662-1461
〒813-0004 福岡市東区松香台1-27-10
ホームページはこちらの
QRコードからアクセス→

2024 酸活の薦め

現代人は慢性的な【酸素不足】に陥っている!?



スイミングで酸素を沢山取り込む生活を始めよう

現代社会において、多くの人が日々のストレスや忙しさによって様々な不調に悩まされています。その原因の一つに挙げられているのが慢性的な『酸素不足』という事実を貴方はご存知でしょうか？

●酸素不足の影響とは？？

酸素は私たちの体内でエネルギーを生み出すために不可欠な要素です。しかし、現代のデスクワークや不規則な生活習慣により、多くの人が浅い呼吸や運動不足に陥り、結果として『酸素不足』が起こります。

これにより、身体の各組織や臓器が十分な酸素を得られず、様々な不調が生じる要因となります。酸素不足によって引き起こされる主な不調には右記が挙げられます。

①疲労感と倦怠感
酸素が不足すると、エネルギーの生成が不十分になり、疲労感や倦怠感が現れます。

②ストレスと不安
酸素不足は自律神経の乱れを引き起こし、ストレスや不安感の増加につながります。

③集中力の低下
脳は酸素を多く消費する器官であり、酸素不足は集中力や認知機能の低下を招きます。

④代謝機能の低下
酸素が不足すると、代謝機能が鈍り、太りやすくなったりと、体重管理が難しくなります。

●酸素不足を解消する魔法のエクササイズ♪

酸素不足による身体への影響はご理解いただけたでしょうか？それでは、これらの不調を解決する為の魔法のエクササイズを紹介したいと思います。

それは・・・・『水泳』です

『水泳』と聞いて拍子抜けした方もいらっしゃるかと思いますが、以下に挙げる不調を解消するメカニズムを知れば、ご納得いただけるかと思います。

1. 深い呼吸と酸素供給の増加
水泳は通気性が制限された環境でのエクササイズです。水中での動きは呼吸をより深く、効果的にすることを要求します。この深い呼吸により、肺は十分な酸素を取り込み、全身に適切に供給されます。

2. 心臓と血液循環の向上
水中での動きは抵抗が生じ、これによって心臓と血液循環系が強化されます。強い心臓と効率的な血行は、酸素を体中に適切に送り込むのに役立ちます。

3. 全身の筋力向上とエネルギー効率
水は約800倍の密度があり、その中での動きは通常の陸上のエクササイズよりも抵抗がかかります。水泳は全身の筋肉を均等にトレーニングし、同時にエネルギーを効率的に使うことを促進します。

4. リラックスとストレス軽減
水の中では身体は浮力を得て軽く感じます。この感覚はリラックスを促進し、ストレスホルモンの削減につながります。リラックスした状態は、心拍数を安定させ、酸素消費を最適化します。

5. 適度な有酸素運動
水泳は適度な有酸素運動の一形態であり、これは体内の酸素供給を最適化し、持続可能なエネルギー供給を可能にします。これにより、日常生活での活力向上が期待できます。

水泳は、酸素不足からくる不調を解消するための最良のエクササイズです。また、体力向上だけでなく、心身のリラックスやストレス解消にも貢献します。忙しい現代社会で生きる私たちにとって、水泳は健康と幸福を追求するための最良の手段の一つと言えるのではないでしょうか？？２０２４は、あなたも『酸活』にチャレンジしてみませんか？

九産大スイミングクラブ

【お願い】来館の際は、感染症対策にご協力ください。

以上の症状がある場合、来館をご遠慮ください。

〒813-0004 福岡市東区松香台1-27-10 Tel662-1461