

無料体験会実施中!

【ご予約】 059-224-1577 前日までに
お電話ください

毎日健康で快適な生活をするために。
理想のカラダづくりに水泳がおすすめ!!

高血圧と水中運動

高血圧は心筋梗塞や腎不全などの引き金となる怖い病気の一つです。その高血圧の改善予防に、食事と運動が大切であることはよく知られています。中でも水中運動とスイミングが特に高血圧改善と予防によいをご存知ですか？
血圧が高くなる原因のひとつに、体を循環する血液量が増えすぎることがあります。水中に入ると、水圧や水温の影響で尿量が増えます。また、適度な水中運動は、ドーパミン、タウリンなどの降圧作用のある物質が体内に増えます。これらの物質は、より尿素を増やし、血漿(血液の液体成分)を減らし、心拍出量を減らすことで循環血液量を減少させます。その結果血圧が下がるのです。
具体的には、ややきついと感じるくらいの「ニコニコペース」で、週3回、60分程度水中を早歩きするといわれています。そして、その効果は5〜7週間で現れるといわれています。早歩きなら泳げない方も大丈夫ですね。
※すべての高血圧の方に水中運動が効果的というわけではありませんので、医師と相談の上、水中運動を行ってください。

ダイエットと水中運動

美容や健康の為にダイエットをしている人はたくさんいます。しかし、体重を減らすことばかりに気をとられ運動を伴わないダイエットを繰り返すことで、筋肉量が減少し、体力が衰え、不健康な身体になってしまわれている方がみえます。本来の理想体重は、身体が軽く引き締まり、体力が充実し、内臓や筋肉、身体全体が調子よく働ける状態。そのためには運動を取り入れたダイエットが大切です。
水泳をダイエットや肥満防止に取り入れる場合のコツは「ゆっくりと長い時間泳ぐこと」です。運動強度が低く時間が長いほうが、脂肪をより燃焼しやすくなります。週3回以上、1回あたり20分以上継続して泳ぐことが効果的です。もちろん、すぐ20分以上継続して泳ぐことは難しいので、最初は水中ジョギングから始め、泳力の向上に合わせて泳ぎを取り入れていきましょう。
津トップでは泳法レッスンを豊富に取り揃えております。泳げない方も参加できるプールを使った無料プログラムも地域で一番多くご用意しております。ぜひ津トップで健康的なダイエットを始めましょう!



冬のご入会 キャンペーン

入会金
通常5,000円
~8,000円

0円

先着50名様
限定

プール Pool

丁寧な指導でレベルに応じた
水泳プログラムが充実!

豊富な
泳法レッスン

- 基本4種目
- クロール中心
- 平泳ぎ中心
- 背泳ぎ中心
- バタフライ中心
- 水泳テクニック向上
- 中高年齢者クラス

泳がなくても安心の
プログラムがそろってる!



アクアビクス



ウォーク&ストレッチ

スタジオ Studio

ダイエットに最適!
基礎体力アップ!



健康な体づくりに最適!
ルーシーダットン



誰でもできる
簡単エアロ

どなたでもご参加いただける簡単な振り付けのエアロビクス。

ソフトエアロ

基礎体力を向上させながらエアロビクスの楽しさを体感していただけです。

脂肪燃焼汗エアロ

ジム Gym

トレーニング
マシンで筋力アップ!



エアロバイクで筋力トレーニング

- 各種取り揃えてます
筋力系マシン
8台
- 有酸素系マシン
18台
- ぶるぶるマシン

初心者の方でも
お使いいただけます!

自分に合った会員コースが選べる!

会員種別	月会費	年会費	利用時間
レギュラー会員	5,800円	3,150円	営業時間中いつでも ご利用可能。 平日 10:00~22:00 土曜日 10:00~21:00 第2・4日曜日 10:00~14:00
中高生会員	4,800円		
共通会員	7,800円		

共通会員は **スポーツクラブ ジョイフィット** を
無料でご利用いただけるのでお得!!

ジョイフィットは営業時間が長い!

夜24時まで営業しているので会社帰りでも十分ご利用できます。

スポーツクラブ
ジョイフィット 鈴鹿

〒510-0253 三重県鈴鹿市寺家町1541-1
TEL.059-380-5505

営業時間 平日 9:00~24:00
土・日・祝日 9:00~22:00

駐車場130台完備
年中無休

JOYFIT鈴鹿は、津トップの経営母体
伊勢湾マリン開発(株)が経営しております。

ホームページより
アクセス可能です! <http://www.joyfit.jp/> JOYFIT 検索

今日はプールの日だから
津トップに!
明日は仕事が遅いから
会社帰りにJOYFITへ!

<http://www.ztv.ne.jp/kveba2v8/tsutop/> 津トップ 検索

津 **トップ** アスレティッククラブ

〒514-0003 津市桜橋3丁目53-1

059-224-1577

携帯電話からの
アクセスはコチラ



- 営業時間
月~金曜日/10:00~22:00 土曜日/10:00~21:00
日曜日/10:00~14:00(休館日はクラブカレンダーによる)
- 施設利用時間
(プール)
月~金曜日/10:30~16:00 18:15~22:00
土曜日/10:30~21:00 日曜日/10:00~14:00
(マシンルーム・ジャグジー・サウナ)
月~金曜日/10:30~16:00 17:30~22:00
土曜日/10:30~21:00 日曜日/10:00~14:00