

# カラダにイイコト、スイミング。 運動不足を解消!

ゆっくり  
動かして  
いこう!

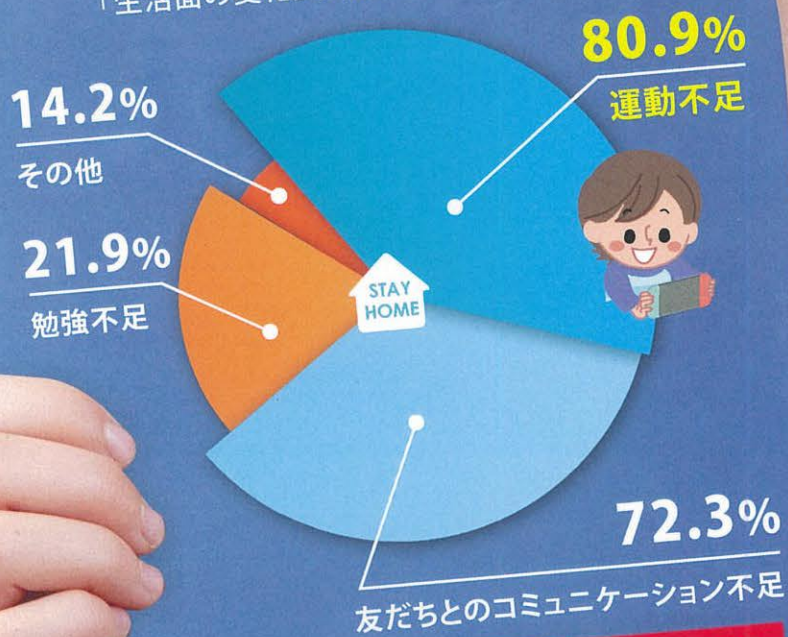


一緒に  
頑張りよう!



## パパ、ママ 105人に聞きました。

アクティブキッズマガジンのアンケートによるとお子様の「生活面の変化」の悩みごとは以下の通り。



子どもの「運動不足」に不安を感じる回答が1位!  
出典:アクティブキッズマガジン

## 運動不足に オススメは水泳。

Zehitomoがなぜ運動不足解消には他のスポーツではなく、水泳が良いのか調べました。

出典: Zehitomo

### ✓ 運動量が高い!

水泳は運動量が高いのでカロリーを効率よく消費し、短時間で運動不足を解消できます。4泳法を学ぶことで、蹴る・投げる・跳ぶなど、色々なスポーツの基本となる動きも身につきます。



### ✓ 体への負担が少ない!

水泳はランニングやサイクリングなどとは違い、水の中で行うので体に負担がかかりにくく、ランニングのように膝を痛める心配もありません。



### ✓ 天候に左右されない!

屋内のプールであれば雨が降ろうと、冬の寒い日でも全く関係ありません。

スイミングは「子どもの習い事」ランキングNO.1!  
出典:ハッピー・ノートドットコム

キャンペーン期間

6/21日  
まで

カラダも  
強くなるよ!



入会特典!

入会金  
+  
入会月の  
月会費  
**0円**

さらに!  
指定用品  
プレゼント!

※入会金は通常0,000円がかかります。  
※別途入会時に在籍管理費0,000円がかかります。

**LIME** ライムスイミングスクール

visual communications

〒175-0094 東京都板橋区成増1-30-13 成増トーセイビル9F

■受付時間/月~金 AM00:00~PM0:00・土・日 AM00:00~PM0:00(定休日○曜日)

☎03-3977-6632

<https://lime78.co.jp>

ライムスイミングスクール

検索

