

# 負けるもんか!

## TRY SWIMMING!

### I WON'T LOSE!

今なら入会すると

入会金  
+  
入会月の  
月会費

# 0円



+ 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。

## スイミングで免疫力UP!!

### 1. 水中での有酸素運動

水中で全身運動を行うため、  
カラダの中に新鮮な空気が行き渡り、  
免疫細胞が活性化されると言われています。

私の特技は  
自由形!

### スイミングで免疫力がアップする 3つの理由

出典: Zehitomo

### 2. ストレスの発散

カラダに大きな負荷をかけることなく  
質の良い有酸素運動を行えるので、  
ストレス緩和に有効なセロトニンが  
分泌されると言われています。

### 3. 体温調節機能の向上

プールは体温より低い約30℃前後に  
設定されています。  
水に熱を奪われる事に対して、  
体温を保持しようとするカラダの  
防衛本能の向上が期待できます。

# 水の特性を利用して 強いカラダに!

■キャンペーン期間 6.13(土) ▶ 6.21(日) 見学だけでもOKです!  
お気軽にお問い合わせください。

## ライムスイミングスクール TEL.03-3977-6632

〒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/AM00:00~PM0:00(定休日○曜日)

<https://lime78.co.jp>

ライムスイミングスクール

検索

