

基礎代謝がアップ!

運動不足解消!

今こそ、スイミングで体力を!

たくさん泳いで体カアップ!

入会するなら今がチャンス!

2020年
短期集中
夏の入会
キャンペーン!
0月00日(○)
まで

入会特典
参加後のご入会で
入会金
月会費
(初月分) **0**円
さらに 指定用品も
プレゼント!

スイミングを
始めてから運動が
楽しくなったよ!

風邪で
学校を休むことが
なくなったよ!

心肺機能の向上

水泳は呼吸制限があるため、心肺機能の向上が見込められ、さらに全身運動でエネルギーを消費することで、酸素運搬も活性化し、心肺機能の向上につながります。

免疫力と水泳の関係

有酸素運動により体の隅々まで新鮮な空気を届け、免疫細胞が活性化して免疫力が向上。水泳により筋力が向上し、脂肪を燃焼しやすくなると、基礎代謝が上がり免疫力もアップ。

運動力↑

心肺機能を向上して持久力アップ!

免疫力↑

風邪やウイルスに強い体をつくる!

LIME LIME SWIMMING **LIME スイミングクラブ**

[営業時間] 月・水・金・土 10:00~20:00 / 火・木 10:00~18:00 / 日(第3・第4のみ) 10:00~16:00

〒175-0094
東京都板橋区成増1-30-13
成増トーセイビル9F

TEL.03-3977-6632

<http://lime78.co.jp/>

ライム スイミングクラブ

検索



LIMEスイミングクラブ
HPはこちら