

おかえりなさい

秋の短期教室 好評受付中!!

ご入会特典 10月31日(月)までにご入会の方限定です。

入会金

通常
5,000円
+消費税

初月月会費

半額

指定用品プレゼント



指定帽子



指定水着

スイミング3つの
おすすめ

運動能力の向上

陸上とは違い
水の中で体を動かす
だけで、バランスを保とうと
する動きが生まれ、バランス
感覚の向上につながります。

1



姿勢の改善

猫背の原因の一つ
である、肩甲骨が開き
可動域がなくなっている点を
水泳は肩甲骨を常に使うため、
効率良く鍛えることが出来ます。

2



免疫力の向上

全身を使った有酸
素運動により免疫細胞が
活性化できるため、また、
基礎筋力の向上により、脂肪の
燃焼しやすい体になるため。

3



LIME
visual communications

スイミングスクール

〒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