

♪ T&S新発田スイミングスクールから水泳の良い所を5つお伝えします！

- ① 基礎体力や筋力の向上(全身にかかる水圧、皮膚の冷水刺激により体力・筋力・体温調節能力が向上します！)
- ② 病気に対する抵抗力の向上(有酸素運動により、体内に多くの酸素を取り込む能力が向上し抵抗力が高まる！)
- ③ 水泳はケガが少ないスポーツ(水中運動のため、他のスポーツに比べ故障やけがの割合が非常に少ない！)
- ④ 自分の身を守れる(泳ぎに自信があると、まさかの水難事故に遭遇したとき、冷静に自分の身を守ることができる！)
- ⑤ 大人になっても楽しめる(幼少期に覚えた水泳は、生涯スポーツとしていくつになっても楽しむことができる！)

👤春から夏にかけて入会キャンペーンを実施しております(˘0˘) /



詳しくは新発田スイミング公式H.Pをご覧ください。<http://ts-shibata.jp/>

〒957-0018 新発田市緑町2-1-28 TEL 0254(26)1123(無料体験随時募集中 ※電話予約できます!!)

