

# 免疫力

を

# 水泳

## 高めるには…



コロナに負けない身体づくり

感染症にかからないためには、「身体の免疫力（抵抗力）を高めること」が大切です！

- ①身体を動かす…運動は免疫機能を向上させる他にも、脳を活性化させる効果があります。
- ②食事…免疫機能を維持するためにはバランスの良い食事がおすすめです。
- ③ぐっすり眠る…きちんとした交感神経と副交感神経の切り替えリズムを作ることが大切です。
- ④よく笑う…免疫をつかさどる細胞が活性化されます。
- ⑤リラックスできる時間を作る…良い生活習慣の人ほど長生きするとも言われています。



スイミングで適度に身体を動かして、お友達やコーチと楽しく笑って、おいしくご飯を食べてぐっすり眠る！免疫力を向上させる生活を手に入れましょう！！

赤ちゃんから高齢者まで楽しめるスポーツはスイミングだけです！

まずは無料体験からお試してください！（電話予約可）

しかも…今なら！

TEL 048-551-3545

## 新規入会キャンペーン実施中♪

期間：6月24日（水）～10月31日（土）

### 全ての入会者様

入会金  
通常 5500円  
**100% OFF**

さらに…



子供  
コース

指定用品（水着・キャップ・スイミングノート）  
プレゼント！！

大人  
コース

スイミングゴーグル  
プレゼント！！

## 夏休み短期水泳教室



【期間】2020年8月3日（月）～7日（金）5日間

【時間】9時30分～10時30分（9時30分から体操）

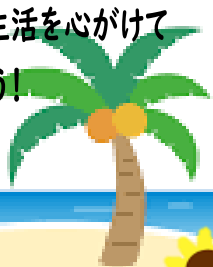
【対象】4才～中学生

【金額】一般：6,600円（税込） 会員：5,500円（税込）

【定員】30名 ※定員になり次第受付を終了させていただきます。

【申込】7月1日（水）～ 電話予約可

今年は短い夏休みになってしまいましたが、規則正しい生活を心がけて  
体力アップ・免疫力アップ・集中力アップを目指しましょう！



## 協栄スイミングクラブ深谷

TEL 048-551-3545

〒366-0051 深谷市上柴町東1-7-4 <http://www.scfukaya.com>



スクールバス  
運行中！

