

# ベタつかない

## 唯一の運動

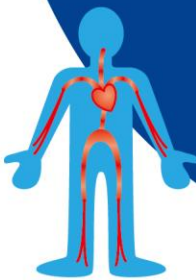
なにせ、べたつかない。  
汗はしっかりかいていますが、  
30℃前後のプールでは  
ベタつきしらず!

# 水で流そう この脂肪

空気よりも水の中は  
抵抗が大きいために  
運動効率が良い!!  
よって効果も大!

# 血巡り アップ!

水に浸かると  
血流の促進をしてくれます。  
冷え、むくみはもちろん  
心臓への負担も少ない!



# ヒガ ゴシ やさしく

肩まで水に浸かると  
体重は10分の1程度。  
よって負担も少なく  
運動できる!!



水中運動はいいこといっぱい。プールを活用しなきゃもったいない!

# そうだ! プールに行こう!