



泳ぎは、体脂肪を燃やし、自律神経も整える(Tarzan2024年7月25日号)

## ☆ 8月の練習会

1、日時: 8月10日(土曜日) 11:00~12:45

※場所: 板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集合: 地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。



## カラダもココロも整うスイミング!



「ターザン」6年ぶりのスイミング特集です。

今年の夏は、どうやらかなり暑いらしい。

となると、外は走りたくないし、ジムまでの往復だけでも汗だくになりそう。

そんな日はプールへ行こう!

楽しく泳いでみよう。

水泳は、カラダにもココロにもベネフィットをもたらす、とっておきのアクティビティ。

ダイエット効果だけでなく、ジムトレよりもバランスの良い体型になれて、ボディラインも引き締まり、肩こり・腰痛も軽減、さらには自律神経も整う。本当にいいことづくしののだ。

さあ、プールへ行こう、泳ごう。(ターザン編集部)



表紙は入江陵介さん

## ☆スポーツフェスティバル東京(旧都民生涯水泳大会)

1、開催日: 令和6年9月1日(日)

2、集合: 8時30分辰巳駅改札口外 (10時00分競技開始)

3、会場: 東京アクアティクスセンター(メインプール)



☆7月の練習会報告 7月13日(土)赤塚プールの練習会は女性1名、男性8名、合計9名でした。下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp