

## スイミング 新1年生/定員7名 新1年生コース

水中では、浮力が働き関節や骨に負担をかけずに全身運動ができます。夏に始まる小学校での水泳学習に備えて3回通える練習会で水慣れから始められます。過去に水嫌いになったお子様も丁寧に指導致します。

**日時**  
3月6日(土)  
3月13日(土)  
3月27日(土)  
14:00~15:00

## 水中ウォーキング 定員5名

水中では浮力の働きで膝や腰等の関節に負担無く運動できます。また、プールの水温が体温より低くなっており、体温低下を防ぐためにカロリーを効率よく消費し太りにくい体を作ります。なにより、水中ウォーキングは泳げなくても大丈夫!

**日時**  
3月10日(水)  
3月17日(水)  
3月24日(水)  
10:40~11:25

## お子様を通わせているパパママ中高生からじいじばあばの方たちへ 春に始めるスイム&フィットネス —3回無料体験会参加者募集—

いつもお子様を当クラブの通わせて頂きありがとうございます。  
運動不足にないがちな冬にL&Mで体を動かしてみませんか?  
泳法の習得だけでなくストレス解消・シェイプアップにも効果的!!

### L & Mお得情報!!

L & Mでは、スイミング週1回(6050円)+キッズダンス週1回(6050円)でも週2回コースの11000円で通常より4400円もお得♪

## キッズダンスコース 各定員5名

リズムに合わせて全身で踊るのでリズム感や体力が身に付きます。仲間と一緒にダンスを披露したりできなかったステップができた時の喜びで自分に自信が持てるようになります。小学校の運動会ダンスでもかっこよく踊れるようになります。

**日時**  
3月10日(水)  
3月17日(水)  
3月24日(水)  
低学年 17:30~  
高学年 18:30~

## 空道コース 定員5名

先月より始まった空道コースを今回は、年齢制限をかけずに募集致します。空道では、空手や柔道等の色んな武道を学べます。スポーツの習い事では、とりあえずまずは水泳からと言われている通り、今後武道を習わせたいとお考えの方は、まずは空道から始めてみてほしいかもしれません。お子様や女性の方も護身術としても活用できます。

**日時**  
3月9日(火)  
3月16日(火)  
3月23日(火)  
19:00~20:00

お申込みは、3日前までにHPの体験お問い合わせにて受付致します  
<http://l-and-m.co.jp/>

\*緊急事態宣言が延長になった場合、時間が変更になることがありますのでお申込み時にお問い合わせ下さい。

L&Mスポーツクラブ  
L&Mスイミングクラブ  
0478-54-7456