

しなやかな美しい姿勢からポジティブな気持ちになる



# 体幹水中ウォーキング体験会



## ウォーキングアドバイス付き

姿勢よく、効果的に歩くための基本の体幹ウォーキング（前歩き・後ろ歩き・横歩きなど）について、丁寧にアドバイス致します。



## 《こうなりたい方におすすめ》

運動不足で身体が重くなったため、体重を減らして日常生活を快適に過ごしたい  
実年齢より若々しくみられたい  
年齢を重ねても歪んだ身体を美しく、カッコよくみせたい

### ◎体幹についてご存じですか？

体幹とは頭と手足をはぶいた身体の土台となる胴体部です。

体幹を鍛えれば骨格が正しい位置にキープされ、姿勢を安定させてくれるため、見た目を若々しくします。水中運動は浮力の効果で身体を動きやすくするため、姿勢を整え、体幹を鍛える働きがあるのです。いつまでも健康で若々しい体を手に入れたい、また、体の不調を感じている方は、体幹トレーニングがオススメです。

まずは、あなたの不安や疑問をウォーキング動作から学んで実践してみませんか？

# ☆継続会員様のお声です☆

猫背が良くなり、体重・体脂肪が減少！

(50代 女性)

私は猫背がひどいです。でも1年以上続けてきたんですが以前より良くなったといわれ嬉しいです。その他に、体重・体脂肪も減っていたので、この状態が続いてくれたらいいと思っています。

痩せたことで着たい服や水着が着れるようになりました。

(50代 女性)

1年間で10キロ以上痩せました。それからは着たい服が着られるようになったり、水着もいろいろ選べるようになりました。水中ウォーキング教室を続けてよかったと思っています。



## ☆体験期間☆

4月	8・15日 (月)	9・16日 (火)	10・17日 (水)	11・18日 (木)	12・19日 (金)	13・20日 (土)
8:30~9:00 (ウォーキングアドバイス)	○	○	○			○
9:15~9:55 (水中ウォーキング体験)						
12:00~12:30 (ウォーキングアドバイス)		○				
12:40~13:20 (水中ウォーキング体験)						
19:20~19:50 (ウォーキングアドバイス)			○			
20:00~20:35 (水中ウォーキング体験)						
20:30~21:00 (ウォーキングアドバイス)				○	○	
21:15~22:00 (水中ウォーキング体験)						

【参加費】 無料 【定員】 各3名

【持ち物】 水着・バスタオル・水分

(水着の貸し出しあります。お申込の際に、お伝え下さい)



◇お申し込みはこちらまで◇ ~体験日の3日前までにお申し込み下さい~

電話番号 0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

水口 ウェルビにて検索 (<http://www.well-be.jp>)

