

日常の姿勢が変わり、若さが手に入る！

体幹セミナー付き体験会



水中運動のおすすめポイント

水中運動では浮力があるので、陸上とは違って膝などの関節への負担が少なく自分のペースで無理なく運動をして頂くことができます。



《こうなりたい方におすすめ》

背中丸みが気になるので、スラっとした後ろ姿を手に入れたい

自分の筋力で若々しい姿を保ちたい

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水中運動から学んで実践してみませんか？

☆嬉しいお声がいっぱい！成果事例をご紹介します

普段の生活でも姿勢や
体幹を意識するようになった！
(60代 女性)

コレステロール値が高いので病院で適度な運動を勧められ入会しました。水中運動を継続していくなかで、普段の生活でも姿勢や体幹を意識するようになりました。

血液検査 141 → 136
(正常範囲 120~139mg/dℓ)
体重 51.5 kg → 49.9 kg (-1.6 kg)

体重を落として膝の関節の
痛みはなくなりました！
(60代 女性)

膝の関節に痛みがあり、関節周りの筋肉の強化が必要でした。まずは膝に負担をかけないで体重を落とすことにしました。水中運動を続けることで膝の痛みもなくなり体重を落とすことができました。

体重 55.8 kg → 51.8 kg (-4 kg)

☆タイムスケジュール☆

11月	22日 (金)	23日 (土)	25日 (月)	27日 (水)	28日 (木)
11:30~12:20 (体幹セミナー) 12:30~13:30 (水中運動体験)			●	●	●
14:00~14:50 (体幹セミナー) 15:00~16:00 (水中運動体験)	●	●	●		●
19:00~19:50 (体幹セミナー) 20:00~21:00 (水中運動体験)			●		

※23日(土)のみ女性専用レッスンです。

【参加費】 無料 【定員】 各3名
【持ち物】 水着・バスタオル・水分・帽子
(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>)

