



食欲の秋 基礎代謝アップで

太りにくい体作りに

自分のライフスタイルに合わせた

運動習慣のお手伝い



プールで楽しく効果的に行う 秋の水中運動月間


これからどんどん寒くなる季節です。秋はおいしい食べ物が多く、太りやすい時期と思っている方も多いと思いますが、実は1年の間で最も代謝が高まりやすい季節です。気温が下がると体の体温を上げようと体内のエネルギー消費が活発化されます。そこで水中運動をすることで「基礎代謝量」がアップし、太りにくい体となります。体重や体脂肪が気になる方、何か運動を始めたいと思っている方、ぜひ一度ご体験ください。

- 最近、体重や体脂肪が気になる！
- 趣味などがなく、家でゴロゴロしている！
- 何か運動を始めたいと思っているけどきっかけがない！

などお思いの方におすすめです。



会員様
のお声



『運動習慣が身につき、生活習慣が改善されました』

入会のきっかけは運動習慣をつけて健康を維持することとダイエットすることでした。現在、週2回プールに通っており、水中ウォーキング30分と水泳を40分程度行っています。その結果、運動と食事制限で体重が8kg減りました。今後も年間100回以上の出席と毎回15分間のワンポイントレッスンで泳ぎも上達したいと思っています。

70歳代 男性 入会1年6か月

ウェル・ビの自由遊泳コースで楽しく運動を始めませんか？



水泳仲間と楽しく



泳いだり



歩いたり



15分間のワンポイントレッスン
で泳法習得ができます

運動後はサウナやジャグジーでリフレッシュできます

【 自由遊泳コース 無料体験案内 】

[日 時] 11月1日(金)～11月28日(木) ※日曜日は除く

	月	火	水	木	金	土
朝 11:00～12:30	○	○	○	○	○	○
昼 13:30～15:00	○	○	○	○	○	※

※土曜日は11:00～14:00 連続時間をご利用頂けます。

[体験料] 無料（プール利用の他、サウナ・ジャグジーも利用可能）※お一人様一回限り
各時間帯に、担当スタッフが15分間泳ぎ方や歩き方の「ワンポイントレッスン」を実施しています。皆様のよりよい健康作りをお手伝いさせていただきます。

[持ち物] 水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル
(無料レンタルもあります。但し、水着については、サイズに限りがあります)

[対象年齢] 16歳以上の成人の方

[申込方法] ウェル・ビフロントで体験日の3日前までにご予約下さい。



〒528-0051

滋賀県甲賀市水口町北内貴 77

TEL 0748-63-1200

FAX 0748-63-1288

