

10年後・20年後のご自身の健康を今から準備しませんか？

60代から気軽にはじめる水中運動

自由遊泳コース



2週間お試し体験

【 ①期：11月16日（月）～28日（土） ・ ②期：12月1日（火）～14日（月） 】

●心当たりありませんか？60歳を過ぎると顕著にあらわれる症状●

- | | |
|---|---|
| ☐ 10分くらい歩くと、息切れを感じることもある | ☐ 疲れているのに寝つきが悪く、寝不足になる日が多い |
| ☐ 今まで軽々持っていた荷物が、辛くなってきた | ☐ 胃腸の具合が悪くなることが増えてきた |
| ☐ 腰痛や膝痛で動けなくなることが増えてきた | ☐ 血圧が上がり始めている |

まだまだ体が動くから大丈夫！と思っている方、筋力、体力の低下は60歳を過ぎると顕著にあらわれ、そのまま何もしないでいると「歩けない」「思うように体が動かない」など気づいた時には症状が進行してしまうことがあります。上記の項目に1つでも当てはまる方は、今から運動習慣を身につけることで10年後、20年後も元気に健康で過ごせるようになります。

さあ、まずは2週間から水中運動を始めてみませんか？

水中運動

メリット

1. 水中の浮力により、膝や腰に負担をかけず運動が出来る
2. 水圧によって血流が良くなり、生活習慣病予防になる。
3. 水抵抗で筋力アップにもつながり、足腰が強くなる。



【泳ぐ】

ご自分の泳力や体調に合わせて泳ぎたい種目を泳ぎたい時間だけご利用して頂けます。



【歩く】

水の抵抗を受けながら水中を歩く事で、脚腰の筋力アップやリハビリ運動にも役立ちます。



【ワンポイントレッスン】

毎時間 15 分間のワンポイントレッスンで、色々な泳法や歩き方のアドバイスをしています。

会員様

お声

水中運動で脚・腰が丈夫に！！

次なる目標が出来ました！！

腰痛に悩んでいましたが、水中運動を始めて足腰が丈夫になりました。家にいたら腰痛がもっとひどくなるので今ではプールに週2回来ています。食欲が増進し、ご飯が美味しく食べられるようになったように思います。プールでは、主に足と腕を鍛えるためにトレーニングを15分行き、残りの30分は泳いでいます。現在の仕事を完全に辞めたら、マスターズ水泳大会にも出てみたいと思っています。

67歳 男性

【自由遊泳コース 2週間お試し体験】

【日時】 ①期 11月16日(月)～11月28日(土)

②期 12月 1日(火)～12月14日(月)



*①期か②期のどちらかをお選びください。

	月	火	水	木	金	土
朝) 11:00～12:30	○	○	○	○	○	○
昼) 13:30～15:00	○	○	○	○	○	*
夜) 19:30～21:15	○	○	○	○	○	○



*土曜日は11:00～14:00 連続時間をご利用いただけます。

*日曜日は、ご利用いただけません。

【利用回数】 上記期間で、好きな時間帯にご利用いただけます(回数無制限)

【参加費】 3,718円(税込)

*プール利用の他にサウナ・ジャグジーもご利用いただけます。

【持ち物】 水着・水泳帽子・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・ビフロントにご利用日の前日までにご予約下さい。

【お問い合わせ】

(株) 水口スポーツセンター Well・Be (ウェル・ビ)

〒528-0051 甲賀市水口町北内貴77番地

TEL 0748-63-1200

(担当: 鶴飼・上田)

