

# ダイエットお悩み相談会

こんな方におすすめ

- 体重を落としたいけど陸上の運動はキツイと感じる方
- ダイエットできる運動を探している方
- 血液検査の数値改善のために体重を落としたい方
- 足腰に負担をかけずに運動したい方
- リバウンドしにくい身体になりたい方



体組成計測定を行い、ご自身の体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量を測定し肥満度を調べ、効果的にダイエットを続けられる方法をご相談させていただきます。そして安全に尚且つ全身をくまなく動かせるプールの有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう！

## ダイエットを達成された方のお声です

『体重-6.2kg・体脂肪-10.1% 体が軽くなり、体力がつけました』  
膝に痛みがあり体重も落としたいと思い入会しました。きつくなったズボンがはける様になり体も軽くなり膝の痛みがなくなりました。入会当初は動きについていくのがやっとでした。徐々に体力もついて皆さんと和気あいあいとレッスンできたことで継続できました。

(60代 女性)

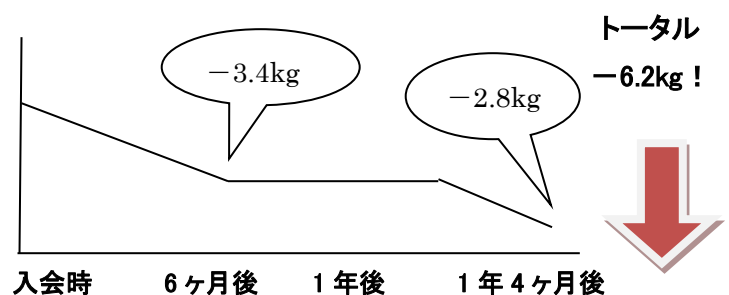


膝の改善だけでなく「体重も落としたい」という目的を見事に達成されました。1年4ヶ月かけて-6.2kgと体脂肪率も-10.1%減量されました。段階的に体重を減らし、それと共に膝の痛みも解消できたことは、水中運動を続けて下さった頑張りの結果

担当コーチより



### ダイエット達成までの体重の変化



# ○ダイエットお悩み相談会案内○

◆開催日◆ 令和3年3月15日(月)～3月27日(土)

受付時間	月	火	水	木	金	土
11:45～	○		○	○	○	
13:15～		○		○	○	
14:15～	○		○	○	○	*○
19:15～	○		○			

\* : 女性限定の教室です

## ★タイムスケジュール★

00:00～00:10 体組成測定

00:10～00:40 お悩み相談会

00:40～00:50 着替え

00:50～ プールプログラム体験

(プールプログラムは40～60分間)

アンケート記入後 終了

※プール体験のプログラム内容と時間は日によって異なりますので、申込時にご相談下さい。

- ◆体験料◆ 無 料
- ◆持ち物◆ 水着、水泳帽子(貸出可能)  
タオル、飲み物
- ◆服 装◆ 動きやすい服装
- ◆定 員◆ 各曜日2名  
\*体験はお一人様一回限り
- ◆申し込み◆ 3日前迄にお申し込み下さい



## ◆◇◆◇無料運動相談受付中◆◇◆◇

歩行障害・重度の腰痛・手術後のリハビリなどお医者さまから運動を勧められたけど具体的にどうしてよいか分からないお悩みの方  
お気軽にご相談下さい。ご不安な場合は、1ヶ月お試しでご参加もできます。

(担当：福池・平田・米田)

プール体験では、コーチの個別のサポートがあり初めての方でも安心してご体験頂けます。  
水の浮力を使って、体に優しい運動法をご提案させていただきます。



お問い合わせ：株水ロススポーツセンター Well・Be 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

Tel : 0748-63-1200