



人生100年時代！！ いつまでも楽しく健康的に

大人の泳教室体験会のご案内

■体験期間 4月5日(月)～5月28日(金) ■

水泳は生涯スポーツとして最適な運動です

- ◆泳げるようになりたい！泳げたらいいなあ！の気持ちをお持ちの方
- ◆まだまだ元気で10年・20年と健康で働いていきたい方
- ◆事務作業やパソコン作業などで腰などに不安を抱えておられる方にオススメの教室です。

会員様
のお声

水泳を始めてからは、いつの間にか腰痛から解放され

嬉しい限りです！

以前はいつも腰痛に悩まされていましたが、水泳を始めてからは、いつの間にか腰痛から解放され嬉しい限りです。また水に対する恐怖心も無くなり、今ではプールで泳ぐことがすっかり楽しくなりました。

女性A様(57歳)

教室の
流れ

●スケジュール例(午前の時間) 11:15～12:20

- 11:15～ レッスン開始(ストレッチ・水中体操)
- 11:25～ ウォーミングアップ(ウォーキング・呼吸練習等・基本練習)
- 11:50～ 2ヶ月のテーマ設定による泳法習得練習
- 12:20～ クールダウン・終了



※クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライまで、体力・泳力に応じて、きめ細やかな指導で泳法習得、泳ぐ楽しみの応援をします。

※体力に自信のない方、泳げない方、続けることに不安のある方も安心してご利用下さい。担当コーチが丁寧に指導致します。

● ウェル・ビの成人泳法教室は

- ① 水の中で全身を使った有酸素運動なので効果的に運動できます。
- ② 水の中での運動なので、肩や腰、膝の痛みをお持ちの方でも安心して運動できます。
- ③ 担当コーチや仲間といっしょに練習するので運動を継続できます。

- 体験期間 4月5日(月)～5月28日(金)
- 開催場所 水口スポーツセンター ウェル・ビ 大プール
- 利用曜日 月～土曜日 (日曜日は開催していません)
- 利用時間 ① 午前のコース 11:15～12:20
② 午後のコース 13:30～14:45
(水曜日はございません)
③ 夜のコース 19:45～20:50
(土曜日18:30～19:30)

※水が苦手、全く初めての方には、「かなづち脱却教室」もごございます。

- 定員 各時間 2名
- 体験料 無料 (体験はお一人様一回限りとさせていただきます)
- 持ち物 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル
(貸出しもありますがサイズに限りがあります)
- 申込方法 ウェル・ビフロントにてお申し込み頂けます。

体験希望日の3日前までにご予約下さい。

電話でもご予約頂けます (0748-63-1200)

【安全にご利用頂くためのお願い】

- ・来館時には、検温をお願いしています。
- ・マスク着用でご来館ください。
- ・館内にあります消毒液で手指の消毒をお願いします。



■お申し込み・ご相談は…>>>

0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

(株)水口スポーツセンター “Well・Be” (ウェル・ビ)

(担当：鵜飼・植出・服部)