

気持ちも身体もスッキリ！

3種類のセミナー付き

3ヶ月短期シェイプアップサポート教室

<会員様のお声>

「痩せたなあ」と言われ！

心の中でニンマリ…

Kさん 30代 女性

子育て、家事、仕事…毎日がバタバタで必死な私の唯一のストレス発散は、家族が寝静まったあとのおやつでした。出産前の私の写真を見た子どもから「ママ！細くてカッコいい!!」のきつい一言。ショックのあまり、以前から気になっていた短期教室の申込みを決意し、家族に協力をしてもらいながら、必死に時間を作り通いました。通い始めて1ヶ月、体を軽く感じる・頭痛や肩こりが軽減するなどの変化を感じ、体験を終わる頃には周囲から「痩せたなあ！」と言われ心の中でニンマリ…通うことで気持ちも体もスッキリします。これからも、減量・筋力アップを目指します。

開催月：5月～7月の部（3ヶ月間）※スタート月より3ヶ月間

開催時間：週2回曜日登録制（振替制度有り）

昼の部（13：30～15：30 / 月・火・木・金）

夜の部（18：30～21：30 / 月・火・木・金・土）

※土曜日のみ21：00まで

金額：各30,000円（税込）

定員：昼・夜各2名様

持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、水分、タオル

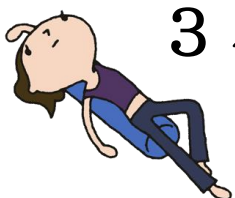
申込方法：電話0748-63-1200

（4月29日（木）～30日（金）は休館日です）

◎ご不明な点や、気になるお悩み事に関しては、

お気軽にお電話でご相談ください。

随時、見学・相談可能です。

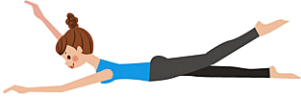


3ヶ月短期教室で気持ちも体も

スッキリさせましょう！



意識をすれば 身体は変わる!!



皆さんは、ストレスをどのように解消していますか？子育て・家事・仕事などが忙しく、自分の時間を作ることが難しい。ちょっとした空き時間で溜まったストレスを解消する為に頭に思い浮かぶのは、おやつを食べる事…。このように食欲を満たすことによってストレスを解消されている方が多いのではないのでしょうか？何も考えずにおやつを食べると「体重が増える」「体がたるんで見える」など新たなストレスが…。ストレスを解消するはずのおやつが新たなストレスに繋がる。そんな悪循環に陥った生活スタイルに変化を取り入れる為に3種類のセミナー「自分の身体を知る」「食事についての知識」「姿勢についての知識」で知識を身につけ、普段の自分の行動に意識を向けてみて下さい。自分の心と体に真摯に向き合えば3ヶ月間で身体は変わります。

マシンプログラム担当：田村



～セミナーの内容～

- ・1ヶ月目「自分の体を知る」…体脂肪測定を行い、数値の見方やご自身の体質についてのお話や聞き取り
- ・2ヶ月目「食事について」…食事のバランス、食習慣についてのお話や聞き取り
- ・3ヶ月目「姿勢について」…なぜ運動だけでは痩せないのか、効果的な運動についてのお話や聞き取り



●日時●

火・水・木曜日 昼 12:30～13:30 夜 18:30～19:30 ※ご都合が合わない場合はスタッフにご相談下さい。

<教室の流れ>

1.体重、血圧測定



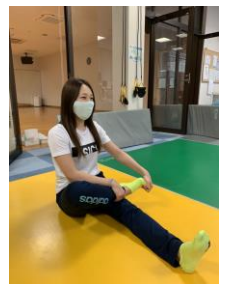
2.ストレッチ



3.トレーニング



4.ストレッチ



～感染拡大防止の為に Well・Be が実施している事～

- ・入室前の手指の消毒の徹底をお願いしています。
- ・マシンや備品の使用後の消毒をお願いしています。
- ・有酸素マシンはパーテーションで仕切っています。
- ・マスクの着用と更衣を済ませてご来館下さい。
- ・常時窓を開け館内換気に努めています。
- ・顔認識体温計を設置しております。

感染対策の詳細や最新情報は
HPでもご確認頂けます。
Instagramも行なっています。



〒528-0051

滋賀県甲賀市水口町北内貴 77 番地
(株)水口スポーツセンター-Well・Be

