



60歳代にお勧め！免疫力アップ！  
健康と体力作りを始めませんか？



# 自由遊泳コース 2週間お試し体験会

① 6月1日（火）～14日（月） ② 6月15日（火）～28日（月）

☆最近、歩いていても段差などにつまずくことが多く、足腰の筋力をつけたい方！

水中運動は浮力により、膝や腰などの関節に負担をかけずに運動ができます



☆運動不足で体重増が気になり、何か運動を始めたい方！

水中運動は気軽に始められる有酸素運動です。泳ぐだけでなく水中ウォーキングも効果的です。1回20分～30分の運動をおすすめします



暖かくなり、気温が上がってくるため、身体を動かしてスポーツを始めるには良い季節になります。一般的に筋力は20代にピークを迎え、その後徐々に低下し、何もしていないと60代を過ぎると劇的に低下します。ちょっとした不注意で転倒・骨折を招くことも少なくありません。しかし、運動習慣により、筋力の低下を予防したり、維持、向上させることが可能です。まだまだ大丈夫！と思っている方こそ、元気なうちに運動習慣を身につけましょう。

## 会員様のお声

適度な運動で運動不足も解消！！

腰痛持ちで運動不足の解消と筋力の強化を目的に入会しました。週2回のペースで水中ウォーキングやワンポイントレッスンにも参加しています。今では軽い疲れが心地よく感じるようになり、腰の痛みを気にせずに泳げるので楽しみが一つ増えました。これからも自分のペースで続けて運動を楽しんでいきたいと思えます。

自由遊泳コース会員 67歳 男性



## 【Well・Beの自由遊泳コース】

◎歩く



◎泳ぐ



◎ワンポイントレッスン



水の抵抗を受けながら水中を歩く事で、足腰の筋力アップやリハビリに役立ちます。

ご自分の泳力や体調に合わせて、自分のペースで運動して頂けます。

毎時間15分間のワンポイントレッスンで、泳法レッスンや歩き方のアドバイスをします。

### 【自由遊泳コース 2週間お試し体験会のご案内】

[日時] ①6月1日(火)～14日(月) / ②6月15日(火)～28日(月)

	月	火	水	木	金	土
朝 10:00～11:00	○	△	○	○	△	△
朝 11:00～12:30	○	○	○	○	○	○
昼 13:30～15:00	○	○	○	○	○	※
夜 19:30～21:15	○	○	○	○	○	○

※土曜日は11:00～14:00連続時間でご利用頂けます。日曜日のご利用頂けません

[利用回数] 上記期間、時間で回数無制限でご利用頂けます。

※ご自身の都合の良い日にご参加ください。

[参加費] 3,718円(税込)

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。

[対象年齢] 16歳以上の成人の方

[申込方法] ウェル・ビフロントに体験日の3日前までにご予約下さい。(休館日:5月29・30日)

※コロナウイルス感染対策予防にご協力下さい

- ①マスクを着用して来館ください。
- ②来館時にはフロントに設置しております検温器で測定をお願いします。
- ③体験日に体調が優れないときは、来館をお控え下さい。



[お問い合わせ] (株)水口スポーツセンター Well・Be (ウェル・ビ)

甲賀市水口町北内貴77番地 (担当: 鵜飼・上田・西川)

☎0748-63-1200