

# 人生100年時代！

水泳は60歳・70歳からでも始められるスポーツです。

## 成人泳法教室体験会のご案内

《たかが水泳、されど水泳！！》

『100歳まで泳げる楽しさを丁寧に指導し、運動習慣の獲得と心身両面での健康づくり、健康管理を水泳で応援します。』

### ☆コース案内☆

#### かなづち脱却コース

泳げたらいいな！の気持ちをお持ちの方におススメ！

水慣れの基本からクロール10mを目標に泳ぎの基本を覚えて頂きます。

【会員様からのお声】

50年ぶりに泳ぎに挑戦しました。5mから20mまで泳げた時は、75年の人生最大の喜びでした。  
(75歳・女性)



#### 午前のコース

朝の家事の後や、お仕事のお休みの日の習い事をお考えの方におススメ！

水慣れ～クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで個人の体力・泳力に応じてきめ細やかに指導させて頂きます。

【会員様からのお声】

基礎から4泳法を習得する事ができ、仕事や日常のストレス解消になりました。

(63歳・女性)

#### 午後のコース

ショートプログラムが魅力！泳ぎの前に心身共にリフレッシュをされたい方

20分間のショートプログラム（水中ウォーキング・アクアビクス・バーエクササイズ等）とゆっくり丁寧に4泳法習得までの指導をさせて頂きます。

【会員様からのお声】

定年退職後の毎週午後からの1時間を、充実した時間として過ごしています。

#### 夜のコース

家事や仕事後の自分時間におススメ！

水慣れから4泳法習得、高度な水泳指導まで、個人の体力・泳力・目的に合わせて指導をさせて頂きます。

【会員様からのお声】

No残業デーを利用し、継続しています。

(66歳・女性)



体験期間：12月1日（水）～1月27日（木）

### 担当コーチよりメッセージ



植出コーチ（水泳教師）

貴方に合ったプログラムはありましたか？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、泳ぐ楽しさを感じて頂き、泳法習得を応援します。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、安心してご利用ください。担当コーチが丁寧に指導致します。

## 【開催曜日・時間】

	かなづち脱却 10:00~11:00	午前 11:15~12:20	午後 13:30~15:00	夜 19:45:~20:50
月	○	○		○
火		○	○	○
水				○
木	○	○	○	○
金		○	○	
土		○		

## ☆☆☆水中運動効果☆☆☆

- ①水中には浮力があり、陸上よりも膝や腰への負担が軽減されるので無理なく運動できます。
- ②「鼻から息を吐いて口から吸う」水泳独特の呼吸法を繰り返すことで呼吸機能が向上し、心肺機能の向上が期待できます。
- ③水圧効果で血流が良くなります。水泳は身体を水平状態にして行う運動で身体が横になっているぶん、立っているときよりも血流の流れは速くなり末端まで血液が巡りやすくなります。

- 【参加費】 無料
- 【定員】 各時間 3名（先着順）  
※お一人様、1回とさせていただきます。
- 【持ち物】 水着・バスタオル・水泳帽※貸し出しもございますが、サイズに限りがあります。
- 【募集対象】 18歳以上の方
- 【会場】 水口スポーツセンター Well・Be

■お申し込み・ご相談は・・・>>> ●今すぐお電話下さい。

TEL：0748-63-1200（営業時間9：00～22：00）

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

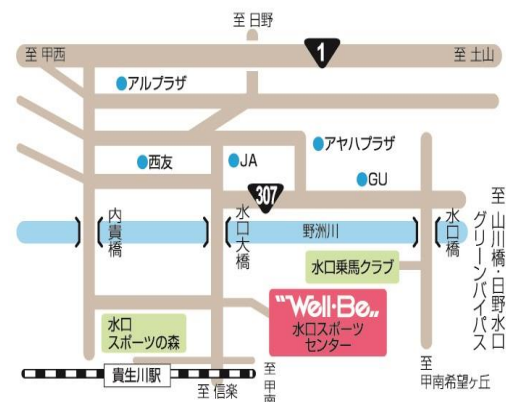
水口スポーツセンター Well・Be

※ご希望の3日前までにお申し込みください。

（12/29（水）～1/6（水）休館日となります。

コロナウイルス対策にご協力ください

- ①マスクを着用して、ご来館下さい。
- ②来館時には、入り口に設置してある検温器にて、体温の測定をお願いします。
- ③体験時に体調がすぐれない時は、来館をお控え下さい。



担当：植出・西川・飯塚・服部

[体験申し込みはこちら](#)