

“Well・Be.”

姿勢を決める体幹セミナー付き

お腹引き締め教室体験会

有酸素運動と体幹トレーニングの
連続エクササイズで手に入れる体幹力

美しい姿勢とは、日常生活の動きで現れます。

不安定な水の中での体幹のトレーニングは
動きながらコア（お腹）を使います。

だからお腹が引き締められるのです。

お腹引き締め－6 cm、体重最大－5 kg 達成。
足腰が鍛えられ、ウォーキング、ハイキングも楽しんで
います。 (70代女性)

腰痛で陸上では動きに不安がありますが、水中では気持ちよく身体を動かし、ジャンプもできます。
夜眠るまで身体がポカポカして、代謝が良くなったと感じています。 (60代女性)

不安定な水中でのトレーニングは
「ぶれない姿勢」を作る！！

4月22日(金)・25日(月)・28日(木)
5月2日(月)・5日(木)・6日(金)

体幹セミナー 14:00～14:45

(内容：体幹力チェック・体幹とは・お家トレーニング)

お腹引き締め教室体験 15:00～16:00

(内容：お腹を意識したアクアエクササイズ&トレーニング)



水中運動のおすすめポイント



水中運動では浮力があるので、陸上とは違って膝や股関節への負担が少なく自分のペースで無理なく運動をして頂くことが出来ます。

又不安定な水の中でエクササイズを行うことは、無意識に体幹を使って安定した動きを行います。「日常生活の体幹力」を「ご自身の姿勢と動き」の中で「獲得」出来ます。

(参加費) 無料

(定員) 各3名(先着順) 3日前までにフロントにお申し込みください。

(持ち物) 水着・バスタオル・水泳帽・タオル・飲み物(500ml)



〒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. 0748-63-1200**

4月29日(金) 30日(土)は休館日となっています。
当施設では感染予防対策を徹底しています。マスク着用でご来館ください。