

Well-Be..

30代・40代のお父さん・お母さんにオススメ！！

自由遊泳コース

おためし期間：5月2日～28日

春のお試し体験月間

子どもたちに負けない！体力づくり 水中運動でスタートしましょう！！

子どもたちは日々の成長が著しく、その様子に感動する毎日ですね。そんな時、ふと自分の体力の低下に気づかれた事はありませんか？今回はそんなパパママの為に「自由遊泳コース お試し体験月間」のご案内をさせていただきます。是非、水中運動で心も体もリフレッシュしましょう！！



- 家事や育児でストレスを感じる事が多くなった。
- 公園で遊んでいて運動不足を感じる事が多い。
- 最近、体型（特にお腹周り）が気になりだした。

☑1つでも当てはまった方は水中運動がおすすめです！！

会員様のお声

いつもしんどく思っていた家事育児で体が軽く感じるようになりました。



R2年7月ご入会
土日限定コース
30代女性 Y様

プールを始める前は自己流で泳げる程度で、どちらかと言えば苦手でした。しかし、ワンポイントレッスンやコーチの空いている時間に教えてもらって背泳ぎができるようになり、現在はクロールと平泳ぎも練習中です。プールを始めてから変化を感じているのが、プールでの全身運動で体力がついたせいか、いつもしんどく思っていた家事や育児をしても体が軽く感じるようになりました。最近はプールが楽しくて泳げる日が待ち遠しくなっています。プールに来た日は思いっきり運動して心も体もリフレッシュして帰ります。これからもプールで体力をつけながら、もっと上手に長く泳げるようになりたいと思っています。これからもゆったりと無理なく運動を続けて行ければいいなあと思っています。

自由遊泳コースのメリット

①自分のライフスタイルに合わせて水中運動ができます！！

★勤務形態が不規則なパパやママでも好きな時間に泳ぐことができます



②仕事や家庭でのストレスを解消できます！！

★疲れていても水中でのリラックス効果でリフレッシュできます

③ワンポイントレッスンを無料で受講できます！！

★15分間の泳法レッスンで4泳法にチャレンジできます

④自分の練習したい種目や部分練習を繰り返すことができます！！

★練習したい種目やトレーニング時間を自分でコントロールできます

⑤サウナ・ジャグジーを御利用できます！！

★代謝アップや水圧による血行促進などの健康面でメリットがあります



【 自由遊泳コース 春のお試し体験月間のご案内 】

[日 時] 5月2日(月)～5月28日(土) ※日曜はご利用対象外です

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

※土曜日は11:00～14:00連続時間をご利用頂けます。

[参加費] 無料(上記期間で一人様1回とさせていただきます)

サウナ・ジャグジーのご利用もして頂けます。

[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。但し、水着については、サイズに限りがあります)

[対象年齢] 16歳以上の成人の方

[申込方法] 体験希望日の3日前までにフロントにてお申込み下さい。(電話予約可能)

※4月29日(金)・30日(土)は休館日となります。

[お問い合わせ]

(株)水口スポーツセンター

〒528-0051

甲賀市水口町北内貴77番地

担当：鶴飼・上田・西川

TEL0748-63-1200

※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。