

50代・60代の女性の方へ

“Well-Be.”

体の内側から美しい体を目指していきましょう！
スタイルアップの水中エクササイズ！
体脂肪対策セミナー付き



【こんなお悩みありませんか？】

- ・ダイエットが続かない…
- ・試しても上手くいかない…
- ・何から始めたらいいのかわからない…

体脂肪対策セミナーでは、測定したご自分の体重・体脂肪率・脂肪量・肥満度・筋肉量などの数値を確認します。数値を知ることで、体脂肪率や筋肉量など自分の体を内側から知っていきましょう。そして、スタイルアップのために何から始めたらいいのか、どうしたらいいのかお悩みのある方へあなたに合った運動のアドバイスを致します。目標を達成させるためのきっかけ作りにご活用下さい。

◇お客様のお声◇

【体重が6kg減り、身体を動かす事が気持ちよくなってきました。】

6年ほど前に病気になり身体が弱り、何をしても“しんどい”と言っていた私が水中エクササイズ教室に来るようになって体力がついたのか、風邪もひかなくなり元気になったと思います。少しずつですが体重も約6kg減り、身体もスッキリしました。

(60代 女性会員様より)

※詳しいお知らせは裏面にてご案内しています。

～体脂肪対策セミナー&水中エクササイズのご案内～

【開催期間】

5月24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)

6月1日(水)・2日(木)・3日(金)・7日(火)

※5月29日(日)～31日(火)は休館日となります。

【内容】

体脂肪セミナー 火・木・金曜日 13:00 ～ 13:45

水曜日 14:00 ～ 14:45

内容:体脂肪測定結果からの個別アドバイス

水中エクササイズ教室体験

火・木・金曜日 14:00 ～ 15:00

水曜日 15:00 ～ 16:00

内容:水中エクササイズ&トレーニング&アクアビクス

【コロナ感染防止対策】

- ・セミナー中は、パーティションやマスク着用で飛沫感染を防止させて頂いています。
- ・来館時の検温をお願い致します。
- ・可能な限りご自宅で着替えを済ませてご来館下さい。



水中運動のおすすめポイント



水中運動では、水の抵抗により様々な体の動きに対して同じように負荷がかかるので、バランス良く全身運動に効果的です。水の抵抗は体の動く速さによって強弱はつけられるので、手足を動かす速さをちょっと調節するだけで自分に合わせた運動強度で水中運動ができます。膝や腰に不安な方でも安心してご参加できます。

(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

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。