Well·Be

夏だ！プールだ！アクアビクスだ！

夏の無料体験月間
7月1日（金）～30日（土）

もう少し今の運動に「達成感」を持ちたい！
もう少し体力を「レベルアップ」したい！
膝痛や腰痛の改善のための「筋力アップトレーニング」をしたい！
まだできることにチャレンジしたい！
今できていることを、あと5年10年楽しみたい！
そんなあなたにお勧めのアクアビクスレッスンをお届けします！

1年で－4kg！

週１回というペースが１週間の生活リズムを調整できるようになったことで、心も身体も前向きになりました。今後はこれが維持できるようにしたいです。
脂肪燃焼教室４０代女性

ゴルフのスコア更新に効果が出てきた

年下の仲間といったゴルフで、ドラコンで一番飛んだ。この運動の成果だと思う。嬉しかった。
おなか引き締め教室 70 代男性性

血液数値改善、膝痛がなくなってきた。

血液検査の数値、悪玉コレステロールの値が正常値になった。立ち上がる時や階段の上り下りの際、膝の痛みがなくなってきた。姿勢美アップ教室　60 代女性

腰痛予防とストレス発散

歩き方やお腹の力の入れ方のようなこと等、気にするようになりました。職場で「姿勢がキレイ」と褒めてもらったこともあります。
スタイルアップ教室　50 代女性

この夏！新しいチャレンジを！
詳しいご案内は裏面へ・・・・

ハイ！泳ぎません！

顔を水につけなくてもＯＫ！

アクアエクササイズタイムスケジュール

目的に合わせてチャレンジしてください！

ご自身の体調に合わせたプログラムがわからない場合は
スタッフにご相談ください！ベストプログラムをご案内します！

	月	火	水	木	金	土
１２：３０～１３：３０	脂肪燃焼		脂肪燃焼	脂肪燃焼	脂肪燃焼	
１４：００～１５：００		姿勢美アップ		姿勢美アップ	姿勢美アップ	
１５：００～１６：００	お腹引き締め		姿勢美アップ	お腹引き締め	お腹引き締め	スタイルアップ 女性限定
２０：００～２１：００	脂肪燃焼					

【参加費】　無料（お一人様 １ 回限り）　【定員】１レッスン２名様（先着順）
【持ち物】　水着（貸し出しあり）･スイムキャップ･タオル･飲み物

【申込方法】ご希望日の３日前までに、ウェル・ビフロントもしくは、お電話でお申込み下さい。

ご不明な点等がございましたら福池・平田・米田までご気軽にご連絡下さい。

６月２９日（水）・３０日（木）は、休館日になります。

㈱水口スポーツセンター　63－1200

甲賀市水口町北内貴７７　★みなくち子どもの森向かって右