

生活スタイルが不規則な方、涼しく運動したい方**必見**で
す!!

check

Swimming School & Sports Club
"Well-Be.."

自由遊泳コース

今だけ!!

8月1日(月) ~ 31日(水)
~~8,250円(税込) / 8回まで~~

↓
4,125円(税込) / 8回まで

※詳細な開催時間は裏面をご覧ください。

夏の水中運動体験月間!

～週2回から始める運動習慣～



足腰の衰えを感じ運動を始めるためにスポーツ施設に通おうと思ったけれどもお仕事の勤務形態とご利用プランが合わないことがよくあるかと思います。そして、自分でウォーキングやランニングで足腰を鍛えようと運動を始めてみたけれども負担がかかり過ぎて痛めてしまった。こんな経験は無いでしょうか? そんな方にオススメするのが**水中運動**です!!

水中では水の浮力が足腰にかかる負担を和らげ、水の抵抗が筋力強化に繋がります。ケガをしにくく、足腰を鍛えるのには最適な運動とも言えます。

今回、ウェル・ビの自由遊泳コースでは今後開設予定の日中・夜間を自由にご利用いただけるコースをお手頃な値段で体験していただきたいと思い、ご用意させていただきました。暑い夏を水の中で涼しく運動して乗り越えていただければと思います。皆様のご利用をスタッフ一同、お待ちしております。



◆水中ウォーキング◆
ゆったりと歩くもよし、ジョギングも◎!!
水の抵抗を感じながら運動をしてみましょう。

◆スイミング◆

自分のペースで泳げます。有酸素運動なので脂肪燃焼や基礎代謝を上げる効果も期待できます。



◆ワンポイントレッスン◆
月毎にテーマを設定し、無料の15分間レッスンを毎日開催しています。

体験の詳細は裏面をチェック👉

自由遊泳体験・ご利用 Q&A



Q.

40代 男性 工場勤務

仕事の勤務形態が日勤の週と夜勤の週があるので、決められた時間に継続して通う事ができません。それでも大丈夫ですか？

A.

はい、大丈夫です！！今回の体験週間では午前・午後・夜間の中でご自身の都合が良い開催時間を自由を選んでもらってご利用いただけます！！



Q.

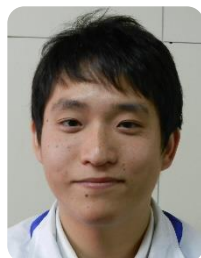
30代 女性 パート勤務

参加してみたいのですが、シフト制勤務で週ごとにシフトが変わるので曜日を固定して通うのが難しいです。大丈夫ですか？

A.

今回の体験週間は時間帯だけではなく、ご自身の都合が良い曜日を自由を選んでもらいご利用いただけます。ぜひ、ご利用下さい！！

水中の良さを実感！



自由遊泳スタッフ
西川

水中運動は水の浮力で足腰への負担を和らげながらも、水の抵抗を受けながら運動できるので筋力&体力強化につなげる事ができる運動です。私も学生時代に椎間板ヘルニアを患いサッカーができなくなり、体重がとても増えて足腰に負担がかかった状態で、体力も落ちている状態でした。何か運動しなくてはと思い始めたのが水泳です。陸上ではすぐに足首や膝が痛くなりなかなか運動が続けられなかったのですが、水中であれば水の力を借りて継続する事ができ、運動不足解消・筋力&体力強化・減量に繋がりました。さらに水中運動はケガをしにくい点も魅力です。ぜひこの機会に水中運動を体験して皆様も水中運動の良さを実感していただければと思います。

【自由遊泳コース 夏の水中運動体験月間のご案内】

[日 時] 8月1日(月)～8月31日(水)

※8月12日(金)～17日(水)は休館日となります。

		月	火	水	木	金	土	日
朝	11:00～12:30	○	○	○	○	○	○	
昼	13:30～15:00	○	○	○	○	○	※	
昼	13:00～17:00							○
夜	19:30～21:15	○	○	○	○	○	○	

※土曜日は11:00～14:00 通してご利用いただけます。

[参加費] ~~8,250円(税込)~~ ⇒ 4,125円(税込)

※簡単なアンケートにご協力をお願いします。

50%
OFF

[定 員] 先着5名

[利用回数] お好きな開催時間に8回までご利用いただけます。

[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。水着はサイズに限りがあります)

[対 象] 20歳以上の方

[申込方法] ウェルビホームページ、お電話にてお問い合わせ下さい。

[お問い合わせ] (株)水口スポーツセンター 甲賀市水口町北内貴77

TEL: 0748-63-1200

担当：鵜飼・上田・西川

[ホームページ] <http://well-be.jp/>

ウェルビ 水口 で検索

