

年末に向けて自分の身体に2か月集中する！

“Well・Be”

肥満改善2ヶ月集中短期教室

令和4年11月・12月開催

コロナ禍の運動不足で体重増！体力減！

更に・・・健診で血圧上昇！血糖値上昇！

お医者様から「痩せなさい」と言われた方へ・・・(´;ω;｀)



プールで走る、脂肪を知る、燃やす！

この肥満改善集中短期教室をおススメする **3つ** の理由

その1

**個別の対策セミナー&サポートで
安心です！**

初めての方でも安心して運動ができるサポートと、
4回のセミナーと個別相談で
あなたに必要な情報をお届けします。

その2

**膝痛や腰痛の方でも
大丈夫！**

水中運動は浮力で体重が軽減されるため、
陸上で痛みのある方でも走れます！
筋力トレーニングも、体幹トレーニングもOK！
小人数の教室です、
あきらめないで動けます！

その3

**水中運動で
脂肪燃焼効率アップ！**

体温より低い温水のプールでは、からだは体温の低下を
防ぐために体内で熱を生み出そうと働き、代謝が上がり
脂肪が燃えやすい状態になります。
これからの季節は更に有効！

参加者のお声と詳しい情報は裏面にてご確認ください！

肥満改善のための水中トレーニング脂肪燃焼教室ご継続の嬉しいお声です

3ヶ月でお腹周り-9cm

周りから「締まってきたね」と言ってもらえるようになりました。妹から「二の腕が細くなった」と言われ、自分でも締まってきたように感じています。体重・体脂肪も減少してきました。

70代女性

4ヶ月で-4kg 継続6年でトータル-10kg -7.5cm

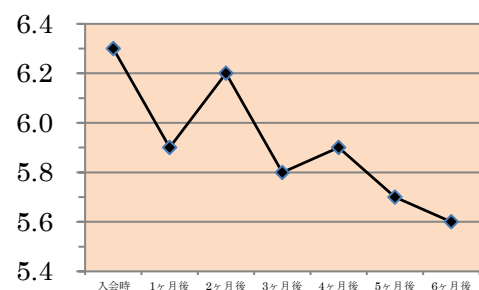
始めるとき悩んでいた腰痛がすっかりなくなりました。体重が減ることで動きやすくなり、水中で走るのも楽になり、運動量も増え、さらに体重を落とすことができました。

50代男性

3ヶ月で血糖値6.3→5.8に改善

病院の検査で数値が上がっていた為申し込みました。運動を続けた結果、運動の効果が出て良かったです。プロが作った運動プログラムに沿って運動する事で効果につながったと思います。個人差はあると思いますが、やってみないとわかりません。私はうまく合ったと思います。今後も今の数値をキープして、ほどほどに頑張っ

HbA1cの入会半年推移



60代女性

その体重が生活習慣病につながる前に動き出して下さい！

開催期間 11月2日(水)～12月28日(水)(2か月)

参加教室 脂肪燃焼教室(曜日自由)

月・水・木・金曜日 12:30～13:30

月曜日 20:00～21:00

教室内容

前半の30分は、超音波流水浴と流水中のジョギングを組み合わせた有酸素運動で新陳代謝、脂肪代謝をアップします。後半25分はアクアエクササイズで筋力アップトレーニングを行います。

参加費 2か月間

月4回コース・・・25,300円(税込)

月8回コース・・・34,100円(税込)

肥満改善セミナー4回付き

定員 先着3名様

持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、水分(500ml程度)

肥満改善セミナー

月・金曜日 13:50～14:50

月曜日 18:50～19:50

都合の良い日時を個別にお伺いします。

- ①体組成分析に基づく2か月のオリエンテーション
- ②脂肪燃焼のための運動セミナー
- ③食事バランスセミナー
- ④生活習慣・日常生活のアドバイス

無料体験受付中

脂肪燃焼教室プログラムをご体験いただけます。(お一人様1回限り)

ご不安・ご不明な点がありましたら是非ご相談、お問い合わせください。

担当：福池・平田

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

休館日：10月29日(土)～31日(月)

(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。