

水中では体重が約9割に軽減！足腰の負担を軽くします！



3月水中運動無料体験会



☆一度座ると立ち上がるのがつらい！

☆家の中でつまづくようになった！

☆階段の上り下りがしんどくなってきた！



日常生活で足腰に不安を抱えている方
ぜひ、水中運動をご体験ください！！

「最近、足腰が弱くなり、ちょっとした段差でつまづくようになった」「日常生活で疲れを感じるようになった」など体の不調や体力の低下を感じる事が多くなっていませんか？そこでお勧めさせて頂くのが水中運動です。プールでは浮力により肩まで浸かって頂くと陸上での体重が約10分の1になり、足腰や関節に負担をかけずに運動ができます。また水の抵抗により筋力アップを行うことで丈夫な足腰を維持することができます。これから暖かくなり外に出る機会も多くなってきます。ぜひこの機会に水中運動にチャレンジして頂き、趣味なども楽しんで頂きたいと思います。

【Well・Beの自由遊泳コースは】

◎歩く



歩く専用のレーンで、水の抵抗を受けながら足腰の筋力アップにつながります。

◎泳ぐ



自分の生活スタイルに合わせてお好きな時間に、自分のペースで運動して頂けます。

◎ワンポイントレッスン



15分間のワンポイントレッスンで、泳法レッスンや水中歩行アドバイスをします。

会員様のお声

水中では足腰への負担が少なく腰痛の緩和、
趣味であるゴルフを楽しめています！



元々腰痛に悩んでおり、同時に体力の衰えも感じていたので治療院の先生の勧めでプールに通い始めました。陸上でのウォーキングよりも足腰への負担は感じなく運動が出来ることが分かました。水の抵抗がほどよい負荷をかけてくれるので良いトレーニングにもなっています。今となっては腰痛もほとんど感じなくなり、趣味であるゴルフも楽しめています。これからも無理のない範囲で水中運動を続けたいと思っています。

(70代男性会員)

【 自由遊泳コース 水中運動無料体験会のご案内 】

[日 時] 3月1日(水)～3月28日(火) 日曜日は除く

	月	火	水	木	金	土
朝 10:00～11:00	○	△	○	○	△	△
朝 11:00～12:30	○	○	○	○	○	○
昼 13:30～15:00	○	○	○	○	○	14時 まで
夜 19:30～21:15	○	○	○	○	○	○

[参加費] 無料(体験はお一人様一回限り)

[持ち物] 水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル
※無料貸し出しもございます(数に限りあり)

[お勧め対象年齢] 60代、70代の方

[その他] プール以外にサウナやジャグジーもご利用頂けます

[申込方法] ウェル・ビフロントに体験希望日の3日前までにご予約下さい。



お問い合わせ

(株)水ロススポーツセンター Well・Be (ウェル・ビ)
甲賀市水口町北内貴77番地(担当:鵜飼・上田・西川)

今すぐ、お電話ください

☎0748-63-1200