



いつまでも元気でいてほしい！
いつまでも若々しくいてほしい！
体調に気を付けてほしい！



Swimming School & Sports Club
"Well-Be."
株式会社 水ロスポートセンター

歩いて延ばす健康寿命

水中ウォーキング教室

母娘で通われている娘様（40代）のお声



元々、私自身の運動不足解消や体調を整えることと昔走っていたマラソンに再チャレンジしてみようと思いました。水中ウォーキングにハードなイメージはありませんでしたが、しっかり動くと程よい疲れがあり、すごく良い運動になっています。
そんな中、周りを見るとお元気なご年配の方がたくさんおられました。



母が今まで運動している姿は見たことはなく、階段の昇り降りも辛そうでこのままではいつまで健康でいてもらえるかわからないと不安になっていました。でも、これなら母でも参加できるんじゃないかと誘ってみました。



うちのお母さんでもできるかな…

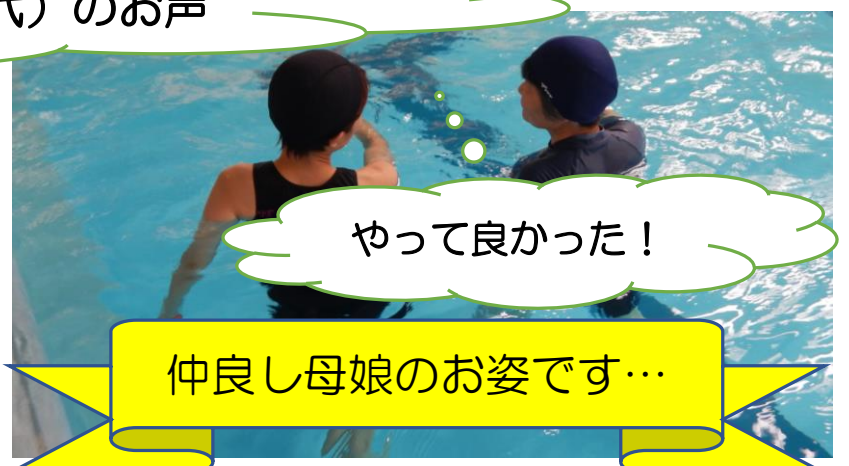


私は仕事柄、勤務時間がバラバラで「今日はやめようかな」と思う時もあるのですが、母が「一緒に行こう」と誘ってくれることで休まず通うことができている。一人だと、こんなに楽しく通い続けることができていなかったかもしれません。マラソンにも再チャレンジ中です。次は父も誘おうかと
計画中です！



母娘で通われているお母様（70代）のお声

コーチの丁寧なご指導やたくさんの方が仲良くしてくださり、今ではとても楽しく通っています。あんなに辛かった階段の昇り降りも今では楽々です。びっくりするぐらい身体の変化が見られました。



やって良かった！

仲良し母娘のお姿です…

水中ウォーキング教室とは…

- ☑難しい動きがないので、初心者でも大丈夫です。
- ☑水中で浮力を得るため、体力に不安な方でも安心です。
- ☑水の抵抗があるため、無理なく全身運動に取り組みます。
- ☑水圧によって血液の循環が良くなります。
- ☑水に入るだけでもカロリーを消費しやすくなります。



教室担当
吉居 元通

初心者の方、水に恐怖心がある方でも安心！担当スタッフが丁寧に指導します。ご自身の健康状態はもちろんのこと、家族・お友達の健康状態も気になる方は、是非お誘いあわせの上、ご参加ください！前向きになるサポートのための運動習慣作りができる教室です。

水中ウォーキング教室



無料体験
随時受付中！

水流の中、音楽に合わせて18種類のウォーキング・ジョギング・ジャンプを行います。30分の連続運動で、楽しく運動習慣を身につけます。

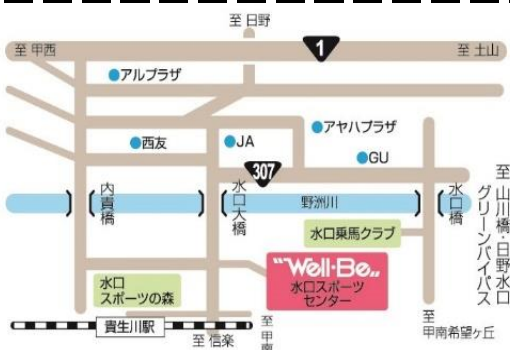
	月	火	水	木	金	土
9:15~9:50	○	○	○	○	○	○
12:40~13:15		○				
20:00~20:35			○			○
21:20~21:55	○	○		○	○	

【体験料】無料(お一人様一回限り)

【定員】各時間3名 体験希望日の3日前までにフロントにお申込み下さい

【持ち物】水着・バスタオル・水分(水着は貸し出し有。サイズには限りがあります。)

【期間】4月28日(土)まで



<ホームページ>
<http://www.well-be.jp/>
携帯専用サイトはコチラ



(株)水口スポーツセンターWell・Be

☎0748-63-1200

今すぐご連絡ください！

3/29・3/30・3/31は休館日です