

60代・70代の方にオススメ

“Well・Be”

生活のリズムに運動をとりいれたい方・身体の調子を整えたい方

2週間おためしコースのご案内

水中運動でゆっくり



自分のペースで体を動かす

水口スポーツセンター「ウェル・ビ」では赤ちゃんから大人の方まで多くの皆さんが、水中運動を楽しんで下さっています。歳を重ねると「階段の上り下りがしんどくなってきた」など日常生活で体力の低下を感じるが増えてきます。そんな方はぜひ水中運動でお身体を整えてみませんか。水中では水圧により血液循環が良くなることで疲労回復やリラックス効果があります。浮力により体重が軽減されることで関節や筋肉に優しく運動する事ができます。また自由遊泳コースでは自分のペースでお好きな時間に無理なく運動を取り入れて頂き、水中という非日常の空間で心と体をリセットして頂ける場所でもあります。体調面でのご不安を感じておられる方、まず2週間お試し頂くことで少しずつ体調の変化や心のリフレッシュなどを感じて頂き、生活習慣に水中運動を取り入れて頂きたいと思っています。

【Well・Beの自由遊泳コース】

歩くコース



水の抵抗を受けながら水中を歩く事で、足腰の筋力アップにつながります。

泳ぐコース



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、泳法レッスンや体力強化のアドバイスをします。

会員様のお声

毎日の暮らしが明るく元気になりました！！



ウェル・ビの自由遊泳コースに通うようになり、2年が経ちました。以前は夜になるとたびたび足がつるようになり困っていましたが、プールで水中ウォーキングを始めたら不思議とつる回数が減り、今ではほとんどつらなくなりました。またプールで出会った方とお友達になり、一緒に楽しく運動しとても充実した水中運動を継続しています。70歳を迎え体力も落ちてきたので、現在は週に2回1時間ほど水中ウォーキングをしています。プールに行く時間を作るため、てきぱきと家事をこなし運動することで、毎日の暮らしが明るく元気になりました。これからも自分の健康のため続けて行きたいと思っています。（自由遊泳コース 昼間限定 70歳女性）

【 自由遊泳コース 2週間おためしコースご案内 】

[日 時] 5月15日（月）～5月27日（土）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

[利用回数] 上記期間、時間で何度でもご利用頂けます。

サウナやジャグジーもご利用いただけます。

[参加費] 3,850円（税込）

[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

[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。

サウナ



ジャグジー



[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: 鶴飼・上田)

☎0748-63-1200