

Well・Be



40代、50代の方にオススメ

1日の仕事の疲れやストレスをプールで発散しましょう！



5月夜の水中運動無料体験会



- ちょっとしたことでもイライラしてしまう！
- 最近、疲れを感じやすくなった！
- 最近、食べ過ぎて体重が増えた！



上記項目に当てはまる場合はぜひ水中運動をご体験ください！

だんだんと暖かくなり過ごしやすい季節になってきました。春は職場環境や仕事内容の変化などでストレスが溜まりやすい季節でもあります。ストレスが溜まると「イライラする」「疲れやすい」「食べ過ぎて体重が増えた」などの変化が出やすくなります。今回はそんなストレスの解消方法として水泳をお勧めします。水泳は一定のリズムを繰り返す反復運動で脳の血流が良くなり、脳が活性化されます。「運動後気持ちすがすがりする」「仕事に集中できるようになった」など身体的・精神的にもリフレッシュ効果があります。仕事帰りや休日に水中運動を取り入れて頂きたいと思っています。

【Well・Beの自由遊泳コースは】

◎歩く



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



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

仕事でストレスを感じてもプールでひと泳ぎ
すると気持ちがスッキリできます！

仕事でストレスが溜まり、リフレッシュしたくて入会しました。
日頃から体は動かしていますが、水泳をすることで気持ちもリラ
ックスできています。夜の時間は仕事帰りに運動ができ、運動後
はぐっすり寝れています。これからも自分のペースで続けていき
たいです。

(40代男性会員)

【自由遊泳コース5月夜の水中運動無料体験会のご案内】

【日時】 5月1日(月)～5月27日(土) 日曜日は除く

	月	火	水	木	金	土
夜 19:30～21:15	○	○	○	○	○	○

【利用回数】 上記期間、時間でお一人様1回ご利用頂けます。

サウナやジャグジーもご利用いただけます。

【参加費】 通常体験料 ~~1,100円(税込)~~ → **無料**
(5/27(土)まで)

【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】 40代、50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。

4月29日(土)・30日(日)は休館日となります。



サウナ



ジャグジー

【お問い合わせ】 (株)水口スポーツセンター 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