

Renewal  
**OPEN**

春の運動応援月間 \*5月1日(火)~5月28日(火)

Swimming Program  
**Well·Be**

# 春のプール無料体験

◎疲れやすく運動不足を感じる！

◎冬太りで体重が増加した！ は、気持ちのよいプールで  
今すぐ解消！！

寒さの厳しい冬は運動する機会が少なかった方も多いのではないのでしょうか？  
「最近、疲れやすくなった」「体重が増加した！」は、運動不足による原因がほとんどです。春は動きやすく活動量も増え、運動には最適な時期です。暑さが厳しくなるこれからの季節、“安全で、気持ちよく効果を高める事ができる今、全国的にも注目を浴びている水中運動を始めませんか？

60代(女性)

体重が増えてきたので運動しようとはじめました。  
普段は水中ウォーキングと30分程度泳いでおり、プールに行った日は体が軽くなり、気持ちもすっきりします。  
体重も少しずつ減ってきているので、これからも無理なく続けていきたいです。



歩くもよし

泳ぐもよし

ワンポイントもよし

水中では浮力により足腰への負担が軽減されます。膝や腰に痛みを感じている方も安心して運動ができます。前歩きや後ろ歩き、横歩きなど歩き方を変えることで楽しく運動ができます。

水泳は有酸素運動です。  
20分程度の運動により脂肪燃焼効果や心肺機能強化によりダイエットにも効果的です。



15分間のワンポイントレッスンを行っています。5月はクロールの基礎練習を予定しています。



今すぐフロント迄お申込み下さい♪

(株)水口スポーツセンター“Well·Be”  
滋賀県甲賀市水口町北内貴 77

☎0748-63-1200

いつまでも健康で元気な毎日をサポート致します。

## 春のプール体験のご案内

ウェル・ビの自由遊泳コースは、ご自分のライフスタイルに合わせて水中運動をお楽しみ頂けます。水中で歩いたり、泳いだり、ワンポイントレッスンにもご参加頂けます。定年後の運動や、お仕事の合間の空いた時間など、生活の一部として水中運動を取り入れて頂けます。

【日 時】 5月1日（水）～5月28日（火）

【費用】 無 料（下記時間帯の中からお一人様一回ご体験頂けます）

時間	月	火	水	木	金	土	日
朝) 10:00～11:00	○	△	○	○	△	△	△
朝) 11:00～12:30	○	○	○	○	○	○	△
昼) 13:30～15:00	○	○	○	○	○	※	※
夜) 19:30～21:15	○	○	○	○	○	○	△

※土曜日は 11：00～14：00 の時間帯でご利用頂けます。

※日曜日は 13：00～17：00 の時間帯でご利用頂けます。

【持ち物】 水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル 無料貸し出しあり

【申 込】 体験日の3日前までにご予約下さい。

4月29（月）・30日（火）は休館日となります。

こんな方に特におすすめです！

\*運動不足を解消したい！

\*膝痛や腰痛を和らげたい！

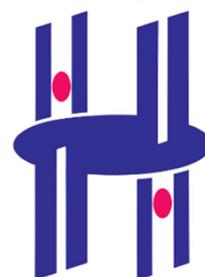
\*ストレスを緩和・解消したい！

\*ぽっこりお腹をなんとかしたい！

\*生活習慣病を改善したい！

## 当プールが人気の理由はここにある！

リニューアルオープンしたばかりの施設です。プールは明るく、水中階段も設置。人気の「採暖室」「ジャグジー」もご利用頂けます。



当クラブは「厚生労働大臣認定 健康増進施設」を取得！

健康寿命の延伸及び、心身の健康づくりの為のプログラムを多数ご用意しております。「健康運動指導士」や「健康運動実践士」「栄養士」「カウンセラー」などが常駐しております。お身体に関するご不安などがありましたらお気軽にご相談ください。

⇒⇒⇒ 今すぐフロント迄お申込み下さい♪

(株)水ロススポーツセンター“Well・Be”  
滋賀県甲賀市水口町北内貴 77

「みなくち子どもの森」  
の隣りの施設です。

☎0748-63-1200

