Renewal Open

Yoga and Exercise Studio
Well·Be

身体を変える専門プログラムが続々登場！

40・50代の女性必見

- ●増えた体重が元に戻らない
- ●特にお腹周りや下腹部がぽっこり
- ●食べる量は増えていないのに太る
- ●体のたるみが気になり始めた
- ●気力、体力がなくなってきた
- ●イライラや頭痛、肩こりを感じている

40歳を超えると現れるサイン。上記のような症状が現れはじめたらホルモンのバランスによる身体の転換期のサインかもしれません。今回ご提案する「**身体変わるエクササイズ**」は、普段動かさなくなった筋肉を優しく動かしていくことで"たるみ"を解消していきます。プレ更年期の準備は自分の体と向き合うことから。
今の自分の身体の様子を感じとりながら、今まで気づかなかった体や心の変化を発見して下さい。
今人気急上昇中の専門プログラムで心と体の健康つくりをサポート致します。

＊春のエクササイズ体験＊

～女性の身体は骨盤で変わる！～

① 骨盤エクササイズ

体の中心である骨盤を理想的な位置に整えることで、内臓の位置も理想的な位置へおさまり、下腹部のぽっこりを解消させます。骨盤エクササイズは、インナーマッスルを動かす為、内臓脂肪を燃焼させ、腰痛を防ぎ、日常生活がスムーズに。姿勢の変化もすぐに実感していただけます。

おためし体験日	水曜日	木曜日
＊10:00～11:00	-	○
＊18:45～19:30	○	-

【期　間】４月24日(水)～５月22日(水)
【参加費】無料（リニューアル記念特別価格）
※初めての方でも安心してご参加いただけます。

骨盤のゆがみからくる様々な症状を解消！

❶ぽっこりお腹の解消！
❷お腹下腹部やウエストの引き締め
❸たるみがちなヒップ、太ももの引き締め
❹姿勢改善、冷え性、生理痛、むくみ
❺腰痛の緩和・予防　など

心身ともに心地よくて、
自然と笑みがこぼれます。
腰痛が酷くて寝返りもできない状態でしたが、普段動かない部分を使っていくと、すごく心地よくて、身体がすごく軽く感じます。先生も丁寧にアドバイス下さり、素敵な笑顔で自然と笑みがこぼれます☆　　　　（M様50代女性）

身体を変える！今話題の人気のレッスンが続々登場！

春の運動応援月間

＜体験期間＞4月24日(水)～5月22日(水)

参加費：無料(リニューアルオープン記念価格)

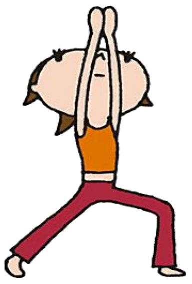
4月29日(月)･30日(火)は休館日です。

持ち物：動きやすい服装･水分･タオル

気持ちも明るくなり、内側から美しく！

②ピラティス

ピラティスは、普段動かさないインナーマッスルを動かしていくことで、体を内側から引き締めることができます。体を支えている体幹を強化するエクササイズで、姿勢を整え、筋肉や深層筋を鍛えることで、ボディバランスを整え、若々しさを取り戻します。



体が引き締まり、癒されています♪

激しい動作がないので嫌にならないし、身体の隅々まで引き締まっていくみたいで、楽しみながら続けられます。特に姿勢が良くなったと周りに言われるようになりました。無理せずに更に、動きやすい体を手に入れたいと思います。(40代女性)

体験日	月曜日	木曜日	土曜日
＊ 9:00～ 9:45	-	○	-
＊10:00～10:45	-	-	○
＊14:15～15:00	○	-	-

こんな方におすすめ

❶運動不足の解消！　❸体力･気力アップ！

❷体を引き締めたい！ ❹たるみを改善したい！

理想の身体を手に入れる！

③スタイルアップストレッチ

年齢と共に気になり始める体型。老廃物をドバドバ流すストレッチでスタイルアップ！運動不足を解消でき、スラリしなやかな体へ。心と身体がリセットできますよ☆

心地よい音楽に包まれながらよい汗を流せています。むくみがとれて足がスッキリしました。(50代 女性)

体験日	月曜日	金曜日
＊ 9:00～ 9:45	○	-
＊18:00～19:30	-	○

こんな方におすすめ

❶体型を取り戻したい！　❸美しくなりたい！

❷体力をつけたい！　　❹むくみのケア など

体を引き締めたいあなたには、筋力マシンを使った

シェイプアップサポートプログラム

マシンを使った有酸素運動や筋力トレーニングでダイエットやお腹・太ももなど、健康運動実践指導者が作成する「個別の運動メニュー」で引き締めたい身体の体質改善をサポートします。

はじめての方でも安心して運動して頂けます。是非この機会に理想の体を手に入れましょう。

体験時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
＊13:30～15:30	○	○	○	○	○	-
＊18:30～21:30	○	○	○	○	○	○

※(水)(土)は18:30～21:00迄

【定　員】各日３名

【体験料】無料　　【持ち物】動きやすい服装・シューズ・水分・タオル

40代50代の方におすすめ

＊痩せたい方／引き締めたい方

＊筋力･体力をつけてシェイプアップしたい方

目標が達成できて嬉しいです！

(54歳 女性)

＊体重　：62.4Kg → 53.6Kg

＊体脂肪量：38.6Kg → 30.3%

体重が落ちていくのが楽しく、身体も軽くなって動きやすくなりました☆

(株)水口スポーツセンター "Well･Be"

〒528-0051　滋賀県甲賀市水口町北内貴77

➡（ご希望日の３日前までにご予約ください♪）

今すぐフロント迄お申込み下さい♪

体験はおひとり様１回限りとなります。

☎0748-63-1200