

60代・70代の方

自由遊泳コース  
2週間お試し  
短期教室



ぽっかぽかの春から始める！週1回の水中運動で健康生活！

# “水のチカラで健康習慣”



1つでも当てはまる方はぜひご体験ください！

- ( ) 血圧が高く、健康診断結果で運動を勧められている…
- ( ) 仕事や趣味でも疲れやすく、少し動くだけで息切れする…
- ( ) 腰や膝が痛くて、階段の上り下りが辛い…



## 水中運動の効果

**血液の循環が良くなり、血圧が下がる！**

水圧が体全体にかかることで、心臓の負担が軽くなり、効率よく血液を送り出せるようになることで血圧が下がる効果があります。

**全身の血流が良くなり、疲れにくい体に！**

水の抵抗で血行が促進され、酸素や栄養がスムーズに体に行き渡ります。これにより疲れにくい体質へと変わって行きます。

**浮力により関節や身体への負担が少ない！**

陸上運動では体重が腰や膝に負担がかかり痛める可能性があります。一方水中では浮力により負担が軽減され、関節や腰などにかかる負担が少なく運動ができます。



ご自身のペースで水中を泳いだり、歩いたりできます！

## 会員様のお声

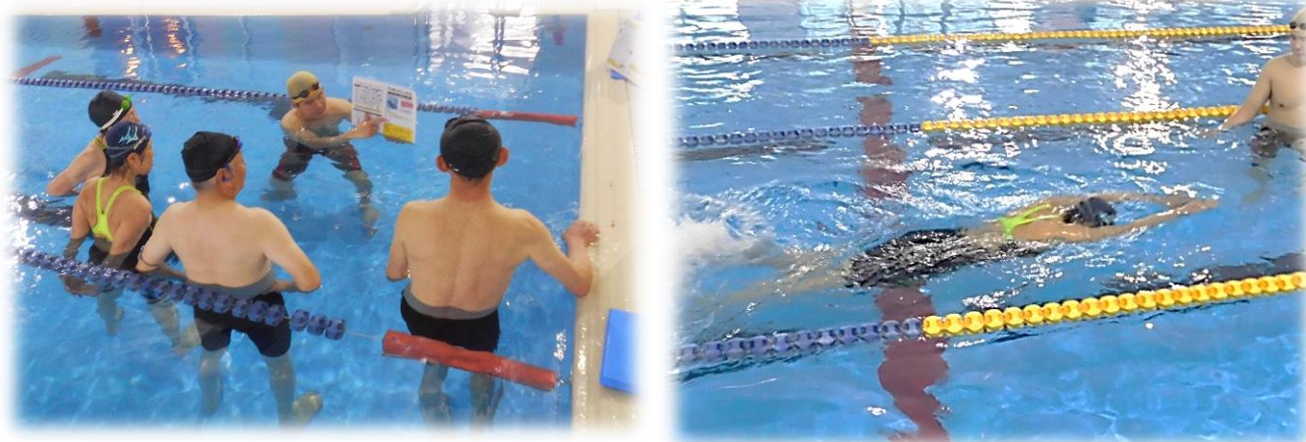
**市の特定検診で運動を勧められ水中運動を始めました！！**

市の特定検診で何か運動を始めた方がいいと進められて、水中運動を始めてみました。少し体重も減少し血圧の数値も正常値内になりました。日々の生活も身体が軽くなりよく寝られるようになりました。これからも明るく元気に過ごして行きたいと思っています！

(73歳 男性)

## 15分間のワンポイントレッスンで、 泳法や水中ウォーキングの基礎練習にチャレンジできます！

自由遊泳コースでは、毎時間15分間のワンポイントレッスンを行っています。（任意参加）様々な泳法や歩き方のコツを楽しくわかりやすく習得して頂けます。今までに泳ぎを習ったことがなく泳ぎのコツを知りたい方、歩き方のポイントを知りたい方など、ぜひご参加ください。



### 5月 ワンポイントレッスン 背泳ぎ（基礎練習）

- ◎体をまっすぐに泳げるコツをお伝えします！
- ◎キックのコツが分かり、進むキックができるようになります！
- ◎体の力を抜いて楽に浮けるようになります！

\*週ごとにテーマがあります

健康ライフの第一歩に始めて見ませんか！？

## 2週間（4回）お試し短期のご案内

ウェル・ビの自由遊泳コースは、決まったメニューがなく、自分のペースで歩いたり、泳いだりできるコースです。午前や午後、夜間といったお好きな時間で運動頂けます。休日や空いた少しの時間の運動にもおすすめです。まずは2週間で4回、生活に水中運動を取り入れてみませんか？ ぜひ、お待ちしております。

| 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。

【日 時】 1期 5月 1日(木)~5月14日(水)

2期 5月15日(木)~5月28日(水)

【回 数】 1期・2期いずれかの期間中に4回体験頂けます。

【持ち物】 水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル

（水着・帽子は貸し出し有り・サイズに限り有）

【参加費】 3,300 円(税込)



# Well・Be

(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

## 皆様のご来館を心よりお待ちしております

ご希望の3日前までにご予約下さい！4月29日(火)・30日(水)は休館日となります。

# ☎0748-63-1200

