

／プールで楽しく健康づくり／



水中運動体験会

「水中運動を始めてみたいけど、何をしたらいいかわからない...」という方へ！
体験会で一緒に楽しく運動を始めてみませんか？

開催日程

10月5日(月)、11月2日(月)

時間：11時～12時（受付10時～）

※現在開催中の「水中運動教室」に参加したことがある方は対象となりませんので、ご了承ください。

場 所

湯布院 健康温泉館クアージュゆふいん

講 師

NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム
健康運動指導士 松元 義人 先生

持ち物

水着・タオル・水分補給できるもの
入浴料350円/回（65歳以上の方は170円/回）
※お得な回数券もあります。

予約方法

WEB申込



電話申込 0977-84-4881
(健康温泉館)

※申込メ：開催日の3日前

★応募者5名以上で開催となります。中止の際は個別にご連絡いたします。

特 典

「ゆふ健康マイレージ」のポイント付与

水中運動体験会とは...

筋力の維持・向上や、メタボ解消等に効果的な水中でのストレッチやエクササイズ、ウォーキングを講師と一緒に体験し、その後も自分で取り組めるようになることを目指します。

水中運動のいいところ♪

- ◎水中は浮力があり、膝・腰などの関節にかかる負担が少ない
(既に関節の痛み等がある方は、かかりつけ医にご相談の上ご参加ください。)
- ◎水中は適度な抵抗力があり、効果的に体力・筋力向上を図ることができます
- ◎転倒不安がある方でも、水中なら転んでケガをする心配はありません
- ◎エクササイズやウォーキングなので、泳げない方でも参加できます



《お問い合わせ先》

体験会予約・施設について ➡ 健康温泉館クアージュゆふいん

☎ 0977-84-4881

体験会内容について ➡ 湯布院健康センター

☎ 0977-84-3111