

# 水中健康・レディースコースのご案内 (令和3年度)

## 健康づくり

健康診断のたびに  
数値が気になる……  
病院通いは  
もう嫌だ！



## からだの痛み

最近肩や首が重い！  
背中や膝も痛むし  
腰痛持ちで、仕事や  
家事にも影響が～！



## 体型

食べたいものは  
我慢したくない。  
でも引き締まった  
身体を作りたい。



その悩み、陸上よりも**数倍効果的に**

**水中ウォーキングで解消**できます！！

水の抵抗は、  
空気の12倍！  
陸上より短時間で  
効果的な有酸素運動が  
でき、健康づくりに最適！

## 抵抗

## 浮力

腰まで水の中に入ると、陸上  
に比べ身体にかかる  
**自重が1/6に軽減。**  
そのため足腰への負担が  
少なく、効果的で無理のない  
運動が可能に。

## 水圧

水圧がかかることにより、  
血流が向上し、  
**新陳代謝がよくなり、  
脂肪燃焼に効果的。**  
また、脳神経の働きを盛んに  
し、**認知症予防**になります。

## 3ヶ月間の 水中ウォーキングの結果

50代男性

・ウエスト

102cm⇒90cm (-12cm)

・体重

94kg⇒86kg (-8kg)

60代女性

・ウエスト

76cm⇒70cm (-6cm)

・体重

65kg⇒60kg (-5kg)

※早朝教室で一番効果が出た方の結果です。  
効果には個人差があります。

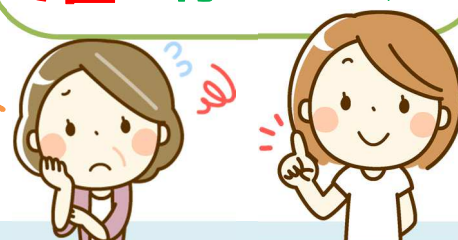
女性だけの  
教室もあります！

でも月会費が  
高いと……

スパールの  
週1回の月会費は  
**2,900円**  
山形県内で  
**1番**お得なんです！

**始めよう新習慣！！**

**うがい、手洗い、スイミング！**



お問い合わせ

山形県民の海・プール スパール  
指定管理者 NPO 法人健康づくりサポート東北 21  
997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41-86  
TEL/FAX 0235-68-5121

# 無理せず・楽しく・ペースをみながら、自分に合わせた健康づくり。



水深 25mプール 1.2m  
流水プール 1m

## スクール 時間割表

時間	月	火	水	木	金
11:00~ 12:00		水中健康	水中健康		水中健康
14:00~ 15:00	水中健康※1			水中健康※1	水中健康
19:00~ 20:00		レディース※2			

11月～3月は流水プール側閉鎖の為、全ての教室が25mプールでの開催となります。

8月分の教室は繁忙期の為、お休みになります。(詳しくは教室カレンダーをご覧ください)

※1 月・木曜日 14:00～15:00の水中健康は通年25mプールでの開催となります。

※2 火曜日 19:00～20:00はレディースコースとなりますので、女性のための教室となります。

## 教室会費



週1/月4回	1ヶ月	2,900円	
	5ヶ月	13,500円	1000円お得・スパール券7枚
	1年(11ヶ月)	28,300円	3600円お得・スパール券14枚
週2/月8回	1ヶ月	5,000円	
	5ヶ月	23,500円	1500円お得・スパール券12枚
	1年(11ヶ月)	51,000円	4000円お得・スパール券30枚
週3/月12回	1ヶ月	7,000円	
	5ヶ月	33,000円	2000円お得・スパール券17枚

※ 教室会費は全て税込み表記となっております。

※ 年払いの方のみ、年間パスポートが20,000円でご購入いただけます。(4月末までの受付)

※ 1年とは、8月の繁忙期を除く11ヶ月となります。

※ 1年払いは、4月末までの受付とさせていただきます。

※ お支払い後の返金はできませんので、予めご了承ください。

### ポイント!

### 送迎

交通手段の確保が困難な大人の会員様を対象に、送迎バス・送迎車を運行しています。受付までご相談ください。



### 特典

ご都合で欠席の場合  
他の練習日に  
**振替ができます。**

- ※一般利用としてはご利用できません。
- ※レディース教室(女性のみ)の振替はありません。通常の教室で振替をお願いします。
- ※振替は年度末までの使用となります。

### 無料体験

(お一人様1回まで)

水中健康コースでは、  
1回無料で体験参加ができます。  
お友達と参加してみませんか?

### イベント

通っている曜日を問わず、  
みんなで参加して楽しめる!  
記録会、忘年会等、各種  
イベントを開催しています。

※感染状況の変化に留意し  
開催判断を行います。



山形県民の海・プール スパール

TEL/FAX 0235-68-5121

