

「内臓脂肪」を燃^も瘦^やすには?

甲賀B&Gのプール・ジムで

「歩く」からはじめよう

あなたは プール派??
ジム派??

■プール派■

水^{こが}の力は^{いも}すごい!!

からだにいい
水中の^{りゆう}効果

水温

体より低温の水。
体温を維持するため
にカロリーを多く消
費します

風邪をひきにくくなるよ

水圧

血液の流れを
アップします
むくみなどの改善
に効果的です

強い身体に
成長するよ

浮力

重力の負担軽減。
ひざや腰が弱い
方でも体重の $\frac{1}{3}$ で
運動可能

重力から開放
陸上よりからだ
動いて健康に!

抵抗

陸上よりも大き
な抵抗で、運動量
が自然に増加します

スタート

全身に
水圧感じて運動効果大

メタボチェック

- ウエスト周囲径 □男性 85cm □女性 90cm
 - 皮質異常
中性脂肪値 150mg/dl 以上
HDL(善玉) コレステロール値 40mg/dl 未満
 - 高血圧 最大血圧 130mmHg 以上
最小血圧 85mmHg 以上
 - 高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl 以上
- ※メタボチェックに3項目以上が該当したら要注意

着付け教室 文化教室

時 間：第2火曜(年間12回)

20:00~22:00

受講料：年額9,680円(税込)

場 所：甲賀農村環境改善センター

フラワーアレンジメント教室

時 間：第2・4金曜(年間20回)

14:00~16:00

受講料：年額15,730円(税込)

半期 9,680円(税込)

場 所：甲賀匠の里作業室

スイミングスクール・スタジオ・匠の里(文化)教室 受講生募集

【水中ウォーキング・ストレッチ教室】 随時受付中
全身運動でからだの免疫力アップ! 運動習慣
に水中ウォーキングをはじめてみませんか?

開催日/毎週火・木・土曜日

時 間/火・木(WS1) 9:45~10:15

火・木・土(WS2) 19:00~19:30

対 象/16歳以上

回 数/11回(4ヶ月回数券)

受講料/7,480円 随時受付中!!



【HIPHOP 上級教室】 短期教室 大人&子ども対象
新しい自分の発見に!

ホップ・ステップ・DANCE!

※小学4年生以上~大人の方までOK!

小学4年生以下のダンス経験者もOK!

開催日: 4/29・5/20・6/3・6/17 土曜日

時 間: 20:00~21:00

受講料: 4回コース/4,840円(税込)

1回コース/1,540円(税込)



メタボ

内臓脂肪がたまる

今ならまだ間に合う!

運動によって改善しよう

生活習慣・運動習慣の

改善で健康長寿ロードへ

運動不足

生活機能低下

骨折

転倒

不健康な生活習慣

脂質異常

高血圧

高血糖

内臓脂肪

メタボリックシンドローム

ジム派

UP
筋肉は健康のひけつ!!

ジムで好きな時間に運動しませんか?

筋トレで代謝があがる!
健康長寿ロードへ一直線!!

筋トレに定年はあいません!
トレーニング効果は期待できます!

ジムマシン増設しました

