

史上初!! 『オール両丹水泳競技大会』



小学生女子 総合優勝



達成

四冠



中学生男子 総合優勝



小学生男子 総合優勝



中学生女子 総合優勝



最優秀選手



優秀選手

12月17日(日) 京都北部地域のチーム対抗戦が開催されました。結果として、
 小学生男子 総合優勝、小学生女子 総合優勝
 中学生男子 総合優勝、中学生女子 総合優勝
 見事、史上初となる四冠を達成しました。
 さらに森下桃選手が最優秀選手賞を、梅原大地選手が優秀選手賞を受賞！
 綾部スイミングスクールが京都北部No.1 チームということを証明することができました。

パーソナルトレーニング



はじめませんか？

やせたい！体力をつけたい！リハビリなどの目的に応じてトレーニングメニューを作成し、運動指導をマンツーマンにて行います♪
 最短で結果を求める方はぜひご相談ください！



～ 無料体験実施中 ～



小学6年生 限定



水泳教室



長年の感謝の気持ちを込めて...
 3月末まで続けてくれたスイミングスクール会員様にビッグでスペシャルなお菓子詰め合わせをプレゼント☆

お菓子配布期間

【3月23日(土)～3月28日(木)】

すいむタイムス

第六十号
令和六年一月発行

あやべ健康プラザ
株式会社 水夢
〒623-0011
綾部市青野町西馬場下27-2
電話(0773)40-1788
http://ayabe-suimu.com

私の年賀状

株式会社 水夢
代表取締役社長
山本 雄史

新年明けましておめでと
うございます。

昨年は20年の節目を迎
えることができ、延べ9万
人を超える方々に利用して
頂き大変うれしく思ってお
ります。

人生100年時代、あや
べ健康プラザでは「人に健
康・街に元気」を掲げ、たく
さんの方々に「来てよかつ
た・元気になった」を実感
して頂けるよう笑顔いっぱ
いのサポートでスタッフ一
同、決意新たに精進して参
りたいと存じます。

本年も多くの皆様のご利
用を心からお待ちしており
ます。

フィットネス 会員様より

森田 小百合 様

今から数年前に、子供
からお母さんも何か好き
な事したらと背中を押さ
れ、チャレンジのつもり
で入会しました。

今まで運動習慣が無か
ったので最初はプールで
ウォーキングから始めて
みました。その後、スタジ
オレッスンやマシニング
に少しずつ参加するよう
になりました。

体を動かす事が、とて
も気持ちの良い事なんだ
と感じました。

ほかの会員様との交流
も楽しみの一つです。ス
タッフの皆様の対応が良
く気持ち良く利用させて
頂いています。

目下の課題は水泳が上
達する事で、優しいコー
チに支えて頂きながら奮
闘中です。

あやべ健康プラザに通
える事は幸福な事なんだ
と改めて感じています。

K・O 様

入会して3年程になり
ます。入会した理由は日
ごろの暴飲暴食が祟り、
定期健康診断で要精密検
査の診断がでたためです。
健康診断の結果に
色々書いてありました
が、ある意味一番ショッ
クだったのは痛風になっ
たことです。体重もかな
り増えたと記憶していま
す。

他県に住んでいた頃に
別のジムに入会していま
したが、なかなか運動が
長続きせず、幽霊会員の
ようになっていました。

こちらに通い続けた結
果、おかげ様で10kg以
上のダイエットに成功
し、今日までリバウンド
もしていません。件の健
康診断も、翌年には無事
所見なしになりました。

痩せた結果、ズボンのウ
エストが合わなくなり買
いなおす羽目になったの
は、嬉しい悲鳴かなと思
います。

職員の皆様は暖かく接
してください。大変通い
やすいです。先日阪神が
日本一になった際は、職
員の方と喜びを分かち合
いました。

スイミング スクール生様より

中川 翔太郎 様

僕は、小学校四年生の
時からスイミングを始
めました。それまでは、
25mも泳げなく当然
泳ぎ方も何も知りませ
んでした。初めてコーチ
に教えてもらったとき
には、学校の指導とは違
いとても分かりやすく、
速く上達することがで
きました。

中学一年生のとき大
人のコースに入りまし
た。その時は、これから
も続けていけるかなと
不安でした。

今となつては、どの泳
ぎも上達し、前苦手だっ
た背泳ぎやバタフライ
も5秒程速くなりました
。得意なクロールはこ
れからも練習し、タイム
をのばしていきたいで
す。これまでの集大成と
して自己ベストを更新
したいです。

岸田 蓮馬 様

スイミングは、ぼくに
大きなゆめと目標を与
えてくれました。「ジュ
ニアオリンピックに出
場する」という目標に向
かって、準選手で毎日毎
日練習にはげんでいま
す。

きびしい練習も、仲間
と一緒にがんばること
で乗りこえられるよう
になりました。大切な仲
間に出会えたことがと
てもうれいす。

コーチは、水泳のこと
だけでなくあいさつや
礼儀、気持ちの高め方な
ども教えてくれます。今
は準選手コースだけれ
ど、選手コースに入れる
ように気合を入れて練
習しています。

スイミングに通って
いるおかげで、体力がつ
いてマラソンも得意に
なりました。これから
も、ゆめと目標に向かっ
て仲間たちと一緒にが
んばっていききたいです。

岡村 綾夏 様

わたしは、一年生の冬
くらいからプールを習
っています。はじめは、
どんなのかなと思って
いました。

はじめの方の泳ぎの
練習はかんたんだった
けれどクロールになっ

て手と足両方動かす泳ぎ
になるとむずかしくなっ
てきました。けれど、たく
さん練習をしてだんだん
上手になりました。二コー
スになってクロールの息
つきをするのはもつとむ
ずかしかつたです。背泳ぎ
は、うでをのばしてきれい
に泳げるようがんばり
ました。三コースに入っ
て、平泳ぎが始まりまし
た。はじめは、むずかし
かったけれど練習をして
だんだん上手になってき
ました。平泳ぎの息つきは、
しずんでしまうこともあ
ったけれど、たくさん練習
をしてあまりしずまなく
なってきました。今ではバ
タフライのキックをして
います。この時のテストで
はじめて合格しませんでした。
少しかなしかつたけ
れど次のテストでは合格
になるように、がんばりた
いです。

ぼくは三歳からスイミ
ングを始めたよ。今は背泳
ぎの練習をしているよ。難
しい事は、長いこと足をバ
タバタする事なの。背泳ぎ
は天井を見て泳ぐから、息
ができるし泳ぎやすくて
好き。コーチは、「おなか
が沈んでいるから、おなか
を浮かして泳ぐと、沈まな
くなる。」って教えてくれ
るよ。それをやってみる
と、浮かぶよ。

梅原 然 様

わたしは、一年生の冬
くらいからプールを習
っています。はじめは、
どんなのかなと思っ
ていました。

はじめの方の泳ぎの
練習はかんたんだった
けれどクロールになっ

今は、背泳ぎで端から端
まで泳げるよ。でも、それが
大変なんだよ。足が疲れち
やうから。途中で休憩して
みたりして、頑張ってるん
だ。端まで行けたときは、一
〇〇点満点みたいな気持ち
になるんだよ。

大きくなったら、競争で
金メダルもらいたいな。そ
のために、練習を頑張るの。
次のテストも、一発で合
格したいな。もつとコーチ
みたいに、イルカさんみた
いに泳げるようになりたい
な。頑張ります。

体操教室 スクール生様より

雨林 笑采花 様

わたしは、一年生の冬
くらいからプールを習
っています。はじめは、
どんなのかなと思っ
ていました。

はじめの方の泳ぎの
練習はかんたんだった
けれどクロールになっ