

すいむタイムス

第六一号
令和六年七月発行

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>

『感謝・感謝』

株式会社 水夢
取締役社長 山本 雄史

令和5年度の決算が終了しました。売上高は1億2,485万円(前期比1,424万円増加)となり、営業利益が619万円(前期比1,365万円増加)経常利益は694万円(前期比1,257万円増加)当期純利益が550万円(前期比1,142万円増加)の増収増益で終えることができました。コロナ禍以降赤字が3期連続続いていましたが、V字回復することができました。これも一重に綾部市様を筆頭に株主企業様や関連企業様、そして、何よりいつもご利用いただいている会員の皆様のおかげです。また、創立20周年記念式典も盛大に終えることができ、皆様に感謝申し上げます。今後は、20周年の節目を迎え、スタッフ一同更なる飛躍を目指して挑戦し続けます。皆様のご期待に添えるよう精一杯努力いたしますので、今後とも変わらぬご愛顧とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

フィットネス

会員様の声

『親子の社交場』

加柴 涼子様

小学校1年生の息子は、スイミングに通って4年目です。今では、コーチやスタッフの皆様とすっかり顔なじみ。お喋り好きの彼は、コーチや上級生と話すのが楽しくて毎週通っています。単にスイミングを習うだけでなく、ここが彼にとって大事なコミュニケーションの場として嬉しく思っています。

一方私は、ファミリー会員でしたが、たまに水泳ぐらしいしか利用していませんでした。しかし、この春にひどい腰痛に悩まされたから本格的にジムを利用することになりました。おかげで、腰痛も改善し、5月からはスタジオオレシスも始めました。近頃は他の会員さんと会話をする機会も増えました。運動と交流の場として、親子ともお世話になっています。



『夫婦で共通の話題を』

吉岡 陽子様

15年ほど前から近所を走るようになり、定期的にフルマラソンにも出走して旅RUNを楽しんでいるアラフィフです。仕事からの帰宅が遅く、夏は暑い、冬は寒い、雨や雪では走れないと怠けてばかりでこれはいかん!と24時間ジムに入会しました。いつでも行けると思うとこれまた怠けてスイッチが入らず会費の無駄だと主人に怒られる始末。

3年前に近くの水夢に入会しました。先に主人が会員であり、通いだしからトレーニングすることによって絞られたボディ自慢、スタジオで踊ることも、会員さんとの交流ができたことが楽しいなど耳に大ダコができるほど話を聞かされその充実感が羨ましくありません。

ホリデー会員ではありませんが、主人にお尻をたたかれながら通っています。同じジムに通うことで負けん気も出ますし共通の話題も増え、家で水夢の話は尽きません。周りのトレーニン

ている方を見ては刺激をもらっています。疲労困憊の時はお風呂とサウナでポーツとリフレッシュしています。

先日は会員さんたちとパン食いリレーマラソンに参加させてもらい、初対面の方々とチーム組んでサンダル(笑)を繋ぎパンの収穫に盛り上がり楽しいひと時でした。こういった交流にも感謝です。これからも水夢で夫婦共々健康作りに励んでいきたいです。



『趣味で繋がる縁に感謝』

森田 晋様

趣味はマラソンです。雨の日、冬場のトレーニン

とと思い入会しました。特に雪が降ると走れないので、入会してよかったです。

初めの頃は、慣れないマシンで加減がわからず、筋肉痛や腰痛になったりしましたが、今では鍛えられて何とかマラソンも続いています。

そんな中、スタッフの方に「リレーマラソン出ませんか?」と声掛けしてもらいました。

普段は綾部の某焼肉屋を中心にランニングチームを作り、マラソン大会や駅伝と色々走っています。が、あまり知らない方々のようでしたが、喜んでお受

けしました。

2月には、草津市で「42,195kmチャリティ・リレーマラソン」に参加。ガチのリレーマラソンで1.5キロを7人で棒をつなぎ、サブスリー達成!5月には、三木市で「パン食い20リレーマラソン」に参加。こちらは7人で3時間、なぜかサンダル?をつなぎ周回ごとにパンが貰えるという不思議でゆるいレースでした。それでもどちらのレースも仲間が最高、笑顔がよかったです。

初めましてでしたが仲間になれましたし、また来年もと言いまえました。次は嵐山耐熱リレーマラソンです。

キッズスクール 会員様の声

屋敷 碧波くん

ぼくは、小さいころからスイミングにかよってました。小さいときは水につかることがいやだったそうなんです。でも今は水に入っただけで泳げるのは、スイミングでおよぎかたを教えてくださいました。思い出した。とても泳げるようになったと思います。学校でも水泳をする時と

『僕が僕にできる事』

宮入 芳都くん
(体操教室)

僕は体が小さく運動も得意ではない。学校でこの事をいじられる事があったが事実すぎてどうにかしたいと思いきや親友の紹介で小3から体操教室に入会しました。

初めは体もかたく色々苦戦しましたが、「身も心も強くなって自信をつけるんだ!」と時には家でも練習をして中級になった頃には出来る技も増え、まだ胸を張れる程ではないが、少しだけ自信が付き、自分をほめたりなぐさめたりできるようになった。

『体そうをはじめて』

山口 莉生 さん
(体操教室)

わたしが体そうをはじめたのは6カ月がたちました。体そうでは、マットや跳び箱や鉄ぼうを練習しています。体そうを始めたころは「りおさん体が小さいね」と言われていました。が、続けていると少しずつやわらかくなっています。1・2年生のころは学校で鉄ぼうができませんでしたが、できるようになりました。でも体そうではみんながおうえんしてくれて、できることがふえました。これからもあきらめずがんばりたいです。

川添 裕貴くん
(ベビースイミング)

ベビースイミングを始めたきっかけは私自身が幼い頃から水泳をしており、子供が産まれたら一緒にスイミングを楽しみたいと思っていたからです。子供が産まれて5ヶ月の頃からベビースイミングに入会させていただきました。子供と一緒にプールに入り、同じ月齢の赤ちゃんやお母さん、コーチとお話ししながら運動を楽しんでおります。

プールを始めて最初の頃は子供も少し不安げでしたが、だんだん水に慣れてきたのか自分から水をパシャパシャ触りに行ったり、足でバタバタできるようになったり、スイミングを通じて成長を感じております。

また、ベビースイミングの日は全身運動で疲れるのか、お昼寝をした後、夜もいつもよりぐっすり寝てくれます。そして、なんといつても子供だけでなく親も一緒にプールに入るので、私自身とても良い運動になっております。これからも子供と一緒に楽しく泳ぎながらスイミングを続け、子供の成長を見守ってまいります。



★マシンジムリニューアルしました★

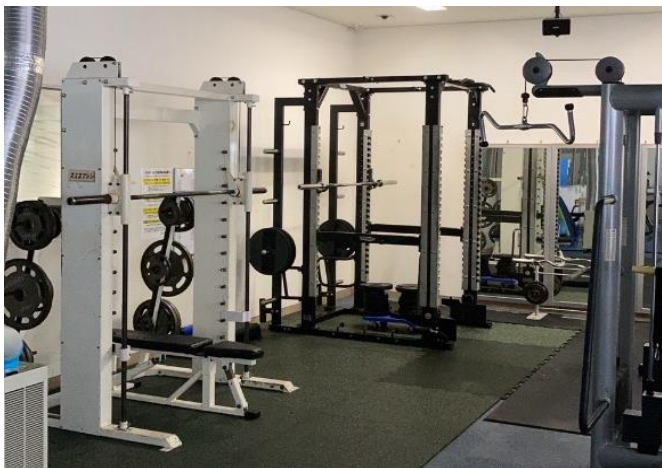
マシンの配置を見直し、快適な空間で効果的なワークアウトができるようになりました！



有酸素マシンの配置変更で、フロアに余裕を持たせ、動線良くトレーニングができるようになりました。

ストレッチエリアに、伸ばす・ほぐすマシンを集約することで、効率良くクールダウンができるようになりました。

新しいマシンの導入で最上級のトレーニングを提供します！



パワーラックをご利用の際はスミスマシン同様、事前に予約ボードにご記名の上ご利用ください。

- ①ベンチプレス(胸)※1
胸を鍛える代表種目！美しい姿勢・たくましい胸を作ります！
- ②ディップス(三頭 or 腕)
引き締まった腕のみならず上半身を鍛えるのにも良い！ワンランク上の種目！
- ③ショルタープレス(肩)
ボディーラインが際立つ肩を作りたいならこれ！
- ④スクワット(脚)
引き締まった体を作るならまずは脚から！
- ⑤デッドリフト(背部)
床からバーを引き上げて、背中から腿裏までしっかり効かせます！
- ⑥ チンニング(背中)
背中全体を鍛え、体のバックラインを際立たせる、最上級のトレーニング！

※1・・・只今ベンチ台が設置されておられませんのでできません。
購入次第利用可としますのでしばらくお待ちくださいませ。

全国 JOC ジュニアオリンピック出場！

選手コースの松村友哉選手が、第47回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季大会に出場します！



50m平泳ぎ・100m平泳ぎの2種目に出場します！
2024年8月22日～26日、東京アクアティクスセンターにて開催。
松村友哉選手の泳ぎに乞うご期待！

新規インストラクター紹介

猪股 裕子インストラクター

◆担当レッスン◆木曜日 20:00～21:00 ZUMBA®



皆様と一緒に楽しい時間を作りたいと思っています。元気いっぱいお届けします！
どうぞよろしくお願いたします。