

# 15周年記念イベント Coming Soon!

## 【ご利用回数カウント】

- ・会員種別ごとにご利用回数をカウントします。
- ・利用回数の多い方上位2名に記念品贈呈!!

《記念品》  
京 綾部ホテルお食事券

期間：2018年4月1日～10月31日  
※11月1日退会の方は該当しません。

## 【泳いだ距離】

- ・プールにて泳いだり歩いたりした距離を測定。
- ・距離が多い方上位3名に記念品贈呈!!

《記念品》  
1位：あやべ温泉回数券  
2位：VISAギフト券      3位：綾部特産館商品券

期間：2018年4月1日～10月31日

## 【日本列島を横断しよう】

- ・横断距離は、約2,700Km。
- ・見事、横断できた方には記念品贈呈。

《記念品》  
綾部特産館商品券



期間：2018年4月1日～10月31日

## 【インボディー測定】

- ・インボディー測定を2回行い、フィットネススコアの数値差が一番大きい方に記念品贈呈。

《記念品》  
栄養機能食品詰合せ

期間：2018年4月1日～10月31日

## 【減量】

- ・体重を測定して参加。
- ・沢山減量された方から上位3名に記念品贈呈。

《記念品》  
1位：体重計  
2位：ウェアラブルウォッチ    3位：綾部特産館商品券

期間：2018年4月1日～10月31日

## 【ベンチプレス大会】

- ・何キロの重りを上げられるか体重割で計測します。
- ・男女各優勝者に記念品贈呈。

《記念品》  
プロテイン



期間：2018年11月3日(土)開催!!!

## 【水泳大会】

- ・幼児から大人の方まで参加OK!
- ・参加費無料!
- ・参加賞プレゼント!
- ・日頃の練習の成果を試してみよう!
- ・その他イベント盛りだくさん!

2018年11月4日(日)開催  
※この日は全館閉館と致します。

各種目上位3位まで賞状贈呈!!!



## 体操教室・HIPHOP 教室・ブレイクダンス教室

# ★無料体験・見学、随時受付中★

### 体操教室

マット・跳び箱・鉄棒・ボール・  
縄跳び...  
多彩な運動にチャレンジしよう!



- 入会金/5,000円(税込)
- 月会費/5,000円+税★上級クラスは7,000円+税

	月曜日	水曜日	木曜日	土曜日
幼児(年少・年中)		15:30~16:15		
幼児(年中・年長)			15:15~16:00	14:15~15:00
児童(初級)	16:15~17:15		16:15~17:15	15:15~16:00
児童(中級)	17:30~18:30		17:30~18:30	16:30~17:30
児童(上級)		16:30~18:30		

### ヒップホップ ダンス教室

リズムに合わせてLet'sダンス!  
夢になれる楽しいレッスン。  
基礎からきっちり指導します。



- 入会金/5,000円(税込) ■月会費/5,000円+税

	対象	曜日	時間
リトル	年中・年長	火曜日	16:30~17:15
ジュニア	小学生		17:30~18:30
スタンダード	中学・高校・一般		19:00~21:00
ブレイクダンス			20:00~21:00

# すいむタイムス

第三十三号

平成二十九年四月発行

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>

株式会社 水夢

支配人

平石 和哉

2月末で決算を向かえ、会員数は1607名となりました。年間利用人数も10万名を超え、沢山の方々にご利用していただき大変うれしく思っております。

草花が顔を出し始め、良い季節になった今日この頃、私は長い充電期間を得た体に喝を入れ、水泳トレーニングを開始致しました。久々に泳いだ為、息が上がってしまい反省する日々を送っております。ですが、運動をして落ち着くと達成感と心地よい疲労感を感じ、ぐっすり眠れます。

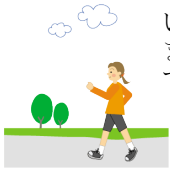
皆様のトレーニングはいかがでしょうか？トレーニングをする前はなかなか腰が上がる前も多いかもありません。ですが、この良い気候を利用すれば心晴れやかに運動できると思います。ダイエットをお考えの方、健康増進をお考えの方、ひざ痛、腰痛改善をお考えの方、体を動かすのが好きな方等、いろいろな方のご利用を私達、水夢スタッフが心よりお待ちしております。

## 『母娘で参加』

N田 雅子様

昨年10月に受けた人間ドックの結果の悪さに驚愕していた所、先に入会していた娘の誘いもあり、11月からナイト会員として入会し、

娘と一緒に通い始めました。以来月曜、木曜、1月の雪で中止の日を除いて、ほぼ毎日参加しています。どの教室に参加しても、まともにできる事はなく、鏡に映る自分の姿を見ては、笑ってしまいますが、「継続は力なり」で、頑張っております。4ヶ月経過した今、50肩は治り、体調はすこぶる良好です。今では、先に通っていた娘より、私の方がはまって熱心に通っている位です。水夢に通うことを楽しみに、毎日の仕事や家事をリズムよく組み立てて1日を過ごせる様になり、通って良かったと実感しています。



## 『運動オンチから運動好きに』

Y・K様

私は、入会して4か月経とうとしています。広告を見た姉のススメがきっかけでした。

これまで20年間働いていた会社で、上司のパワハラが原因で勤務中に倒れてまともに歩行できなくなる状態になりました。約2年もの間、いくつもの病院を回りましたが病名はつくことなく歩いてリハビリをすることしかできませんでした。ですが、水夢で運動することでは完治することができました。

スタッフの方に相談したところ、丁寧にアドバイスをしていたくださいました。スタッフの方々とあいなると優しい笑顔とあいさつと元気をいただけています。歩き方の変化を見られたスタッフの方から、「普通に歩いとってやね」「みちがえ



## 『水夢と私』

Y・N様

水夢に入会して1年と少し。もともと私は体を動かす事に興味がなく、そして「カナヅチ」でした。しかし、ミングに通っていた為、付き添いで水夢に行くようになり、泳いでいる人たちを見て徐々に興味を持つようになりました。また、妻は小さい頃から水泳を習っていた大会に出る程で、子ども達も水に慣れてだんだんと泳ぐようになっていきました。『このままでは泳げないのは家族でただ1人となる。これはまずい！』そして恥ずかしい！』と思いつつ、水夢のスイミング

たね」と声を掛けていただき、その都度テンションが上がります。毎回、気持ちいい汗をかくことができ、運動オンチが運動好きに変わり、今では生活の一部になりました。スタッフの方がたには本当に感謝しております。入会を勧めてくれた姉にも感謝です。これからも通い続けて丈夫で健康な体を作っていきたいと思います。よろしくお願ひします。親友にも勧めてみたいと考えています。

グスクールに通い始める事にしました。水に浮くところからスタートし、何度も鼻に水が入りながらもクロールの息継ぎの練習をし、何とか25メートル泳げるようになっていきました。そして、背泳ぎ、平泳ぎ、今ではバタフライにも挑戦しています。体を動かす事も楽しくなってきたジムにも参加するようになり、次の目標はマラソンで完走する事です。という目標はありますが、運動後の美味しいビールの為にこれからお世話になります。

## 『健康な身体づくり』

Y・K様

私は介護の仕事を始め今年で7年になりました。体力はある方だと思いましたが、年々疲れが取れにくくなったり体質的に平熱が低いこともあつてか、よく風邪をひいたり、体調を崩す事も増えていきました。職業上このままではダメだと思っており、原因の一つに運動不足だといふ事も分かってはいたのですが、なかなか機会もなく行動に移す事ができませんでした。そんな時友人と一緒にジムに行くとうと誘ってくれました。運動するとい

事はもちろん定期的な友人と会う事で、心にも体にもゆとりを持つことが出来るようになりました。健康プラザを利用し始めて約1年経ちますが、この1年で基礎体温が上がり、免疫力が付いたのか風邪もひきにくくなりました。疲れも溜まりにくくなり、よく眠れるようになりました。改めて、運動する事の楽しさと大切さを感じています。今後も心も体も健康に、毎日笑顔で頑張りたいと思います。

## 新一年生の声

4月から新一年生になるスクー  
ル生に作文を書いた  
ききました！



ひぐち あやの 様

わたしは1ねんせいになったら100めーとのおよげようにすいみんぐがらんぼります。めだるもらえるようにがんばります。

## 『一年生になったら』

## 『スイミングをはじめて』

森下 沙都 様

わたしはスイミングをならいはじめてちょうど1年になりました。おともだちといっしょにおよげると、とっても楽しいです。いまがんばっているのは

クロールです。らっこがむずかしいけどがんばります。もうすぐ小がく生になるのでお姉ちゃんたちといっしょにおよぐのもたのしみです。おしえてくれるコーチもかっこよくておもしろいので大好きです。これからもつづけていきたいです。

