



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。
2020年も、クアハウスかけゆに訪れて下さるすべてのお客様が快適にお過ごし
頂けますよう職員一同、一丸になって努めて参りたいと思います。
どうぞよろしくお願い致します。

お正月プレゼント企画

クアハウスかけゆオリジナルタオルプレゼント！！

★1月1日(水)～3日(金)

先着150名様(小学生以上)

※なくなり次第終了となります。ご了承下さい。



是非ご利用下さいませ！

大人水泳アドバイス(担当：横山)

水泳の初心者の方から、もっと泳ぎを楽しみたい方まで
各種水泳の基本、完成へ向けてアドバイスいたします。

月に数回、教室を開催しております。教室の日時は
健康プログラムにてご確認ください。



今年もクアハウスかけゆで水泳をしよう！！

水泳の効果はたくさんあります。そのいくつかをご紹介します。

効果1

カラダの機能改善

泳ぎを覚えていく過程で、筋肉がほぐれ、体のコリを軽減
することができます。

効果2

心肺機能の向上

「鼻から吐いて口から吸う」水泳独特の呼吸法を繰り返す
ことで、普段の呼吸より心肺機能が向上します。

効果3

内臓機能の回復

水泳で内臓脂肪が劇的に減ることが分かっています。
水圧を感じながら、泳ぐことで内臓機能も回復し
胃腸の働きも良くなります。

効果4

アンチエイジング

水泳に親しんでいる人は「皮膚年齢」が若い傾向にあります。

効果5

筋力アップ

水泳では、全身の筋肉をまんべんなく使います。
また、運動強度も高いので、筋力アップや
シェイプアップ効果も期待出来ます。

年末年始も休まず営業致します。健康プログラム、朝の体操健康広場は
1/1(水)はお休みを頂き それ以外は通常通り行います。

フェイスブックも
のぞいて
みてね！

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>
休館日 第2・4火曜日 1/14(火)・28(火)

