

プール

31℃

水深1m、20m×4コース
全身に水圧を受けるため、少ない運動量でダイエット効果が期待できます。
コースごとにウォーキングやスイム優先など4つに分かれていますので、本格的な泳ぎまでご自身の運動レベルに合わせて始められます。また、ビート版やお子様用の浮き具を無料で貸し出しています。

歩行浴

37.5℃

30cmほどの深さで手すりを使って歩くことで、少しの負荷で手軽に運動ができます。足の抹消神経が刺激されて血行が良くなり、冷え性や不眠症などに効果があります。

圧注浴(ジェットバス)

37.5℃

90cmほどの深さでゆったりと大人8人が背にもたれながら入れます。浴槽の横からジェット水流で体に強い刺激を与え、血行を良くし全身を温めることによって筋肉の緊張をほぐす効果があります。

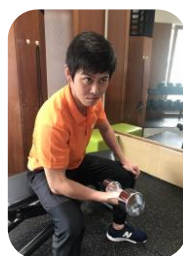
フィットネスのスタッフ紹介

健康づくりのためにフィットネスプール、マシンジム、スタジオを管理しているスタッフは30名います。
今回は一部のスタッフを紹介します。



中谷 優太

野球が大好きな中谷です。
様々なお客様と触れ合うことができ、楽しく仕事させていただいています。ジムやプールどこでも現れます。今はレッスンについて勉強していますので、今後レッスンができるように頑張ります。



長尾 亮介

いつも元気で打楽器を得意とする長尾です。
ジムのトレーナーとして勉強中ですが、トレーニングやストレッチなど悩んでいたらいつでも声をかけて下さい。阪神ファンですので、阪神の雑談にも応じます！！

編集後記

ウェルネスパークの臨時休館は約2カ月、ジムとプールは約3カ月に及ぶ利用休止でした。新しい生活様式を取り入れながら新型コロナとの生活が始まります。以前は、当たり前に行っていたことができず戸惑う部分が多くありますが、そう体験できることのないと受け入れ、そしていつかあの頃は大変だったねと話し合える日が来ることを願っています。(k.a)

気泡浴(ジャグジーバス)

37.5℃

60cmほどの深さで大人4人が入れます。浴槽の底から出る気泡で体が温まりやすく、マッサージ効果が得られます。

打たせ湯

39℃

滝のように落ちる水の勢いを利用して肩や首などの凝りや痛みを和らげる効果があります。

健康歩行道(足っぱ)

10mほどの健康歩行道には、踏み石の大きさや配置をかえてあります。足の裏全体や指の付け根など足の裏にはツボが集まっていますので、刺激を与えることによって身体のいろいろな不調の改善に役立ちます。また、歩行道には「指の付け根に当たるように」や「土踏まずで」といった標識もありますので、痛みがある場所を探してみましよう！

スタッフが体験してみました



健康歩行道
(足っぱ)

歩行浴

打たせ湯

ウェルネスパーク 利用再開のご案内

休業要請解除に伴い、6/1(月)より利用制限等を設けて施設を再開します。
ウェルネスパークでは感染症対策に取り組んでいますので、みなさまのご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。