



謹賀新年
特別企画

Well-Be.

新春お年玉短期教室

正月太り！ 早めの対策を！！



水中ウォーキング教室



水中で、ウォーキングを中心に音楽に合わせた18種類の動きを行い、30分間の連続運動を行います。すべての筋肉、関節を動かします。さらに、大きく動かせばハードなトレーニングにもなります。運動後は爽快感間違いなし！



水中エクササイズ

音楽に合わせて水中エクササイズをテンポよく展開していきます。おなか引き締め筋力トレーニングもあり、脂肪燃焼の有酸素運動もあり、ちょっとハードな運動で心と体をリフレッシュ！運動後は達成感間違いなし！

いろんな教室を利用できるウェル・ビで超お得な3週間短期教室。水中運動経験のない方でも短時間で気持ちよく効果的なトレーニングができるプログラムをご用意いたしました。正月太りを早めに身体を動かして解消しましょう！この機会に是非体感してみてください。

1月

☆スケジュールのご案内☆ (開催期間：1月10日～27日)



	(月) 8日 15日 22日	(火) 9日 16日 23日	(水) 10日 17日 24日	(木) 11日 18日 25日	(金) 12日 19日 26日	(土) 13日 20日 27日
水中ウォーキング						
9:15~9:55	○	○	○	○	○	○
12:40~13:20		○				
20:00~20:35			○			○
21:15~22:00	○	○	○	○	○	

	(月) 8日 15日 22日	(火) 9日 16日 23日	(水) 10日 17日 24日	(木) 11日 18日 25日	(金) 12日 19日 26日	(土) 13日 20日 27日
水中エクササイズ						
12:30~13:30	○		○	○	○	
15:00~16:00	○			○	○	○

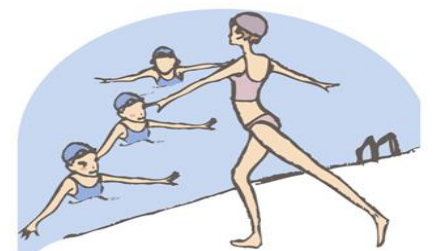
↑ 女性限定となります

【ご利用方法】上記のスケジュールで4回利用できます

【参加費】 3,500円(税込み)

【定員】 5名 (非会員のみ)

【持ち物】 水着・水泳帽・バスタオル・水分



★ 会員様からのお声です ★

約半年で10kg近く痩せることができました！

水中ウォーキング教室に参加してから、良い意味で疲労感を感じることができ、肩こりがなくなりました。他にも、おなか周りの固まっていた脂肪が動くようになり、約半年で10kg近く痩せることができ、自分でも驚いています。

これだけ運動効果を感じることができているので今後も継続していきたいと思うようになりました。

50代女性

◇お申し込みはこちらまで◇

※利用開始の3日前にお申込み下さい

電話番号 0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

水口 ウェルビにて検索 (<http://www.well-be.jp>)

