創立30周年記念
ありがとうキャンペーン
先着20名様
入会料 50%OFF
9月8日(土)~9月28日(金)まで
※この期間に手続きをされた方のみ
体験料無料
※お一人様1回限り

秋こそシェイプアップ!
身もココロも軽快に

セミナー付き

40代の女性にオススメ!

3ヶ月短期ダイエット

体重のコントロールをしたい40歳代にオススメ教室

『お腹周りが気になる』『体重・体脂肪が増えた』『血糖値・コレステロール値が高い』。そんな方に、個人の体力や年齢に応じた個別メニューで効果的にシェイプアップをお手伝いします。自分のライフスタイルに運動習慣を取りいれ、体の筋肉量を増やし、基礎代謝能力を高めていきます。

リバウンドすることなく継続1年で
約10kgの減量に成功!

会員様の声
無理せず痩せられました!
自分なりにダイエットをしましたが思うように減らなかったので、この教室に参加しました。食事のセミナーを受け、バランス良く食べるように心がけつつ週2回のジムを続けたことでダイエットに成功しました。

62.4kg 体脂肪率 38.6% → 53.6kg 体脂肪率 30.3%

※54歳女性の場合（身長157cm）※基準値は体重54.2kg・体脂肪率22.0~35.9%

参加費 各30,000円
※定員は各部3名です
昼の部 月~金 13:30~15:30／週2日
※昼の部コースは夜の部への振替制度あります。
夜の部 月~土 18:30~21:30／週2日
●持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

運動未経験でも安心!

スタジオレッスン | ステップ 各日 定員3名

驚きの発汗に、身も心もスッキリ爽快!!

40代の女性にオススメ!
踏み台昇降の運動プログラムで太ももを動かす動作により、筋肉を増やさず足を引き締めるダイエット効果があります。さあ、ステップ運動で美脚!目指しましょう。

●足を細く見せたい
●ボディラインのメリハリをつけたい
●背中のお肉を取りたい
方にオススメです。

体験日時
●毎週月曜日 9月10・17・24日 10:00~10:45(45分間) 13:15~13:45(30分間)
●毎週火曜日 9月11・18・25日 20:30~21:15(45分間)
●毎週金曜日 9月14・21・28日 14:00~14:45(45分間) 19:45~20:30(45分間)
※はじめて・かんたんステップは初心者向け、ステップは中・上級者向けとなります。

フリー出席制! 何回でもお好きなレッスンをご利用できます。 ※特別教室を除きます。

昼(10:00~16:00)

	月	火	水	木	金	土
10:00 10:30	10:00~10:45 かんたんステップ	10:00~10:45 ハタヨガ	10:00~10:45 はじめてエアロ	10:00~11:00 骨盤矯正	10:00~10:45 気功体操	10:00~10:45 マットサイエンス(ヨガピラティス)
11:00 11:30	11:00~12:00 リラックスヨガ	10:55~11:40 オリジナルエアロ	11:00~11:45 バレトン	11:15~12:00 かんたんエアロ	11:00~11:45 ZUMBA Gold	11:00~11:45 かんたんエアロ
12:00 12:30		11:50~12:35 スローエアロ	12:00~13:30 コアトレーニング 特別教室			12:00~13:30 コアトレーニング 特別教室
13:00 13:30	13:15~13:45 はじめてステップ	12:45~13:45 リラックスヨガ		12:45~13:45 リラックスヨガ		
14:00 14:30	14:00~14:45 かんたんエアロ	14:00~15:00 ヨガ 特別教室	14:00~15:00 気功太極拳 特別教室	14:00~14:45 チャレンジエアロ	14:00~14:45 ステップ	
15:00 15:30 16:00	15:00~16:00 気功太極拳 入門編 特別教室	15:15~16:00 早川塾		15:00~16:00 ヨガ 特別教室	特別教室 別途料金が必要です。詳しくは、フロントまで。	

夜(18:30~22:00)

	月	火	水	木	金	土
18:30 19:00	18:30~19:15 コアトレーニング	18:30~19:15 かんたんエアロ	18:45~19:15 引き締めEX	18:50~19:35 チャレンジエアロ	18:45~19:30 ピラティス	18:45~19:45 パワーヨガ
19:30 20:00	19:30~20:30 リラックスヨガ	19:30~20:15 ZUMBA(ズンバ)	19:30~20:15 かんたんエアロ	19:45~20:45 バレトン	19:45~20:30 ステップ	20:00~20:50 オリジナルエアロ
20:30 21:00	20:45~21:30 チャレンジエアロ	20:30~21:15 ステップ	20:30~21:30 アロマパワーヨガ	21:00~21:45 ZUMBA(ズンバ)	20:45~21:30 かんたんエアロ	
21:30 22:00						

お好きなレッスンを体験できます

昼・夜どちらか 選択してください 月会費 5,810円
昼・夜の両方 ご利用いただけます 月会費 9,050円

体験料無料! 定員各3名

初めての方でも安心！膝が楽になる

水中ウォーキング教室

膝痛・腰痛でお悩みの方は是非ご参加を

自分の足で歩き続けたい! そんなあなたに。

歩くと膝に痛み・違和感を感じていませんか。いつまでも自分の足で歩き続ける為に、痛み・違和感は放置せずまずは水中ウォーキングから始めてみましょう。太もも、膝周りの筋肉を18種類の水中ウォーキングで鍛えることで、普段の歩きがらくになります。

日時		月	火	水	木	金	土
朝	9:15~ 9:50	●	●	●	●	●	●
昼	12:40~13:15		●				
夜	20:00~20:35			●			●
夜	21:20~21:55	●	●	●	●	●	

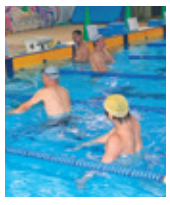
フリー出席 月8回
月会費 6,890円

体験料無料! 定員各3名

自由遊泳コース

オススメ 40代男性

体力の低下・運動不足が気になった方にオススメ



健康診断の数値改善に効果的!

水中ウォーキング、水泳をお好きな時間帯で自由に運動して頂けるコースです。運動量や運動時間も自由に調節して頂けますので、空いている時間帯に気軽にさっと運動して帰りたい方にオススメです。

日時		月	火	水	木	金	土	日
午前	10:00~12:30	●		●	●			
午前	11:00~12:30		●			●		
午前	11:00~14:00						●	
午後	13:30~15:00	●	●	●	●	●		
夜間	19:30~21:15	●	●	●	●	●	●	
日曜	13:00~17:00							●

各時間帯に15分のワンポイントレッスンを行っています。
歩き方や泳ぎ方など運動する上でのポイントを分かりやすくお伝えします。

月会費 4,730円~

体験料無料! 定員各3名

成人泳法教室

オススメ 40代・50代男性

肩こり・運動不足でお悩みの方にオススメ

泳げた楽しみが健康づくりにもつながります

40歳代はご自身の健康を気にかけながらも運動できていないのが現状です。成人泳法教室では、呼吸法・立ち方・浮き方など基本練習からクロールやバタフライなど目的や泳力に合わせて指導します。定期的な運動で、健康作りをお手伝いします。

日時		月	火	水	木	金
午前	11:15~12:20	●	●	●	●	●
午後	13:30~14:45	●	●		●	●
夜	19:45~20:50	●	●	●	●	

月会費
午前 午後 週1回 6,890円 週2回 9,590円
夜 週1回 6,890円 週2回 10,130円

かなづち教室

水が苦手という方にオススメの教室です。年齢を問わず楽しめるのが水泳の醍醐味です。生涯スポーツとして水泳を始めたい方にオススメの教室です。

日時	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00	●			●		

月会費 週1回 6,890円 週2回 9,590円

体験料無料! 定員各3名

肩甲骨ダイエットプログラム

身体を変えよう!

こんなお悩みありませんか?
- ☑ 背中をスッキリ見せたい
- ☑ 運動不足で身体が重くなってきた
- ☑ 一日中デスクワークで肩周りが凝り固まっている

なかなか痩せないのは、“筋肉の硬さ”による、肩甲骨が原因!?

最近鏡を見たときに猫背や背中の丸みが出てきたと感じていませんか。加齢による筋力低下やデスクワークで同じ姿勢が続くと肩甲骨周りの筋肉の動きが小さくなり固まってしまいます。何も対策せずに放っておくと肩こり・首こりにつながります。本来様々な方向に大きく動くことができる肩甲骨周りの筋肉を積極的に動かす事で、背中に筋肉も効率的に動かす事が出来、美しく引き締まった背中が手に入ります。肩甲骨の動きとダイエットの関係をお伝えします。

会員様の声
体重が少し減ったため動きが楽に感じます!
体　重 61.9kg → 58.6kg
体脂肪率 30.0 % → 23.5 %
体重が少し減ったおかげで、日常生活の動きが楽になったように感じています。仕事も辞め、家にいる生活が長くなり、人との対話が少なくなっていたので　その点ウェル・ビに来て多くの方々と接することができ、大変気分が楽しくなっています。
この先の目的としては、体重をもう2~3kg減らし、少しでも体力や健康を現状維持できたらと思います。(60代　女性)

9月 開催日時	17日/24日 月	18日/25日 火	19日/26日 水	20日/27日 木	21日/28日 金
肩甲骨ダイエットのお話 11:30~12:15 アクアダイエット体験 12:30~13:30	●		●	●	
肩甲骨ダイエットのお話 13:00~13:45 アクアダイエット体験 14:00~15:00		●		●	●
肩甲骨ダイエットのお話 14:00~14:45 アクアダイエット体験 15:00~16:00	●		●	●	
肩甲骨ダイエットのお話 19:00~19:45 アクアダイエット体験 20:00~21:00	●				

水ロスポーツセンター ウェル・ビ
Well-Be
水口 ウェルビ 検索 http://www.well-be.jp

施設見学大歓迎
お気軽にお越しください

~必要な持ち物~
陸上プログラム ●動きやすい服装 ●シューズ ●タオル ●飲み物
水中プログラム ●水着 ●バスタオル ●水泳キャップ

入会時にご用意ください
フロントまでお越しください。
※表示価格は全て税込価格です。

① 入会金(税込) キャンペーン価格 50%

	子ども会員	成人会員
通常価格	7,020円	10,800円
キャンペーン価格	3,510円	5,400円

② 年会費 入会月により異なります
③ 月会費 選択コース 1ヶ月分
④本人の顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm) ⑤指定銀行の通帳のお届け印
⑥会費引き落とし金融機関口座番号
(滋賀銀行・関西アーバン銀行・滋賀信用組合・JA甲賀市・ゆうちょ銀行・湖東信用金庫)