甲賀市在住・勤務の方限定
特別キャンペーン
4月28日まで ※この期間に手続きをされた方のみ
・入会料
・体験料
50%OFF
先着80名様

がんばっているカラダに、心地よい運動習慣。

寒さから縮こまっていたカラダを春に向け、
ほぐしていきませんか!?

厚生労働大臣認定 健康増進施設

オススメ 夜ウォーク 水中ウォーキング教室

膝痛・腰痛でお悩みの50・60歳代にオススメ教室

オススメ 50・60代

水の浮力を使って、膝痛・腰痛改善にオススメのプログラムです。

『少し歩くと膝が痛い』『力仕事ばかりで腰が痛い』『デスクワークで、肩がこる』などのお悩みをお持ちの50・60歳代の方はいませんか?
長い期間そのままにしていると悪化するかも知れませんよ。
安全で運動効果の高い水中運動は、痛みを緩和させ、動きやすい体作りを目指します。運動経験のない方でも安心してご参加頂けます。

自由な時間で楽しく運動!

	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	●	●	●	●	●	

『朝』または『夜』の登録制

フリー出席 月8回　月会費 **6,890円**

会員様の声　腰痛予防に通っています!!

長年仕事を続けていたので、肩凝りや腰痛に悩まされていました。少しでも軽減できればと思い水中ウォーキングを始めてみました。
コーチから説明なども受け、少しでも意識するようになり日常でも楽になったと思います。昔から運動が嫌いだったので自分で体を動かす事がなく、唯一の機会になっています。腰痛予防に繋がったと思います!!

1 前歩きで体を水になれさせよう

まずはゆっくり体を動かそう!

浮力によってしっかりと体の筋肉を伸ばします。

2 横歩きで股関節を伸ばそう

腰痛の方にオススメの運動です。ゆっくり可動範囲を広げましょう。

3 体をひねりながら歩こう!

水の浮力で可動域を広げる

水の中で縮こまった体をほぐしていきます。

4 水中でラクラクランニング

膝痛・腰痛の方でも水の中は安心です。ご自身のペースで行います。

5 最後はゆっくり全身ストレッチ

呼吸を意識しながら疲れている所を伸ばします。終わったら体がスッキリします!

成人泳法教室

肩こり・運動不足でお悩みの50・60歳代にオススメ教室

オススメ 50・60代

『泳げた!!』という喜びが健康作りにもつながる!

50・60歳代の方は、健康に気をかけながらも、運動に取り組めていないのが現状です。運動不足から招かれ事が多いのが肩こり・腰痛。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平泳ぎなど目的や泳力に合わせて指導します。定期的な運動習慣で、健康作りのお手伝いをします。

	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

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

まずは体験から!

水中エクササイズ

ダイエットしたいけど、陸上での運動に不安がある方にオススメ

オススメ 40～60代

プールの水温は、体温より低いので陸上より多くのエネルギーを必要とする為、脂肪が効率よく燃焼します。また、水の中ではゆっくり動けば優しい力で反応し、強い力で動けば強い力で抵抗がかかる為、体力に合わせた筋力アップができます。初めての方でも安心して運動いただけます。(土曜日のみ女性限定となります)

こんな方にオススメ!

- ☑ 体力をつけて趣味や旅行を楽しみたい方
- ☑ お腹周りの筋力アップで、若々しくありたい方
- ☑ ダイエットをしてカラダを引締め、スタイルアップをお考えの方

	日　時	月	火	水	木	金	土
午後	12:30～13:30	●		●	●	●	
	14:00～15:00		●		●	●	
	15:00～16:00	●		●	●	●	●

月会費 **5,810円～**

美姿勢を手にいれて春を迎えましょう!

フリー出席制です。何回でもお好きな教室をご利用頂けます。
※特別教室を除きます。

スタジオレッスン　お好きなレッスン体験できます

● パワーヨガ 40・50歳代の女性にオススメ!

心身と向き合い身体を引き締めたい方へ

各日 定員3名

ゆっくりとカラダを伸ばしながら、普段使わない筋肉も刺激しご自身の身体と向き合う時間を作ります。下半身の引き締め効果もあり、シェイプアップをしたい女性にもお勧めです。

担当：吉川インストラクター

《体験日時》

毎週水曜日　3月6・13・20・27日 …… 20:30～21:30(60分間)
毎週土曜日　3月9・16・23日…… 18:45～19:45(60分間)
＊水曜日は『アロマパワーヨガ』になります。

● バレトン 30・40歳代の女性にオススメ

汗を流し気分も身体もスッキリ爽快!

各日 定員3名

バレトンは、フィットネスとバレエ、ヨガの動きで体の筋肉を整え、美しい姿勢作り&代謝をアップさせるエクササイズです。
シンプルな動きで運動するのでジワジワと燃焼効果を味わえます。

担当：西村インストラクター

《体験日時》

毎週水曜日　3月6・13・20・27日 ···· 11:00～11:45(45分間)
毎週木曜日　3月7・14・21・28日····· 19:45～20:45(60分間)

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**

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(ヨガカフェ入)
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	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。	
16:00						

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						

水口スポーツセンター 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

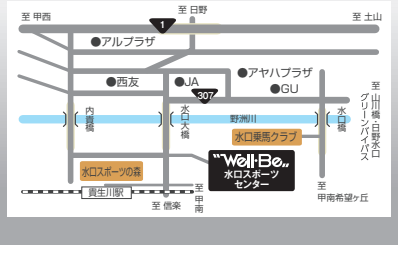
陸上プログラム持ち物	水中プログラム持ち物
●動きやすい服装	●水着 ●ゴーグル
●シューズ ●タオル	●バスタオル
●飲み物	●水泳キャップ

入会時にご用意ください フロントまでお越しください。

① 入会金(税込)

	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 50%OFF	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)

※表示価格は全て税込価格です。