

身体に優しい 心と体の健康づくり

あなたの運動習慣を全力でサポートします!

スポーツの秋
応援キャンペーン

11月28日まで
入会金 **100% OFF**

体験料無料 (お一人様
1回限り)

※この期間に手続きを
された方のみ

スタジオレッスン

～お好きなレッスン体験できます～

● リラックスヨガ

ゆっくり、じんわり体を
伸ばす癒しの時間!

リラクソヨガは「呼吸」を大切に
行います。そして優しくシンプルなポーズ
を練習していきます。体だけではなく、
心の緊張を緩めて行きながら、バ
ランスを整えていきます。よく寝ても
疲れが取れず朝氣だるい、子育てでイ
ライラすることが多くリラックスした
い方は、是非この機会にヨガを体験し
てみてはいかがでしょうか。

担当：橋本インストラクター

40・50代の
女性にオススメ!

● パワーヨガ

心身と向き合い
身体を引き締めたい方へ

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て自身の身体と
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

30・40代の女性にオススメ!

リラクソヨガ体験日

各日	・毎週月曜日	10月7・14・21・28日	11:00～12:00(60分間)
定員		10月7・14・21・28日	19:30～20:30(60分間)
3名	・毎週火曜日	10月8・15・22日	12:45～13:45(60分間)
	・毎週木曜日	10月10・17・24日	12:45～13:45(60分間)

アロマパワーヨガ体験日

各日	・毎週水曜日	10月9・16・23日	20:30～21:30(60分間)
定員	・毎週土曜日	10月12・19・26日	18:45～19:45(60分間)
3名			※土曜日は「パワーヨガ」になります。

		昼 (10:00～16:00)						
		月	火	水	木	金	土	
10:00	10:00～10:45	かんたんステップ	10:00～10:45	ハタヨガ	10:00～10:45	ステップ&サーキット	10:00～11:00	骨盤矯正
10:30							10:00～10:45	気功体操
11:00	11:00～12:00	リラクソヨガ	10:55～11:40	オリジナルエアロ	11:00～11:45	バレトン	11:00～11:45	ZUMBA Gold
11:30							11:00～11:45	かんたんエアロ
12:00			11:50～12:35	スロ-エアロ	12:00～13:30	コアトレーニング		
12:30							12:00～13:30	コアトレーニング
13:00			12:45～13:45	リラクソヨガ	12:45～13:45	リラクソヨガ		特別教室
13:30	13:15～13:45	はじめてステップ						
14:00	14:00～14:45	はじめてエアロ	14:00～15:00	ヨガ	14:00～15:00	気功太極拳	14:00～14:45	かんたんエアロ
14:30							14:00～14:45	ステップ
15:00	15:00～16:00	気功太極拳 入門編					15:00～16:00	ヨガ
15:30		特別教室	15:15～16:00	早川塾				特別教室
16:00								特別教室

		夜 (18:30～22:00)								
		月	火	水	木	金	土			
18:30	18:30～19:15	チャレンジエアロ	18:30～19:15	かんたんエアロ	18:45～19:15	引き締めEX				
19:00					18:50～19:35	チャレンジエアロ	18:45～19:30	ピラティス		
19:30	19:30～20:30	リラクソヨガ	19:30～20:15	ZUMBA (スズバ)	19:30～20:15	かんたんエアロ		18:45～19:45	パワーヨガ	
20:00					19:45～20:45	バレトン	19:45～20:30	ステップ	20:00～20:45	チャレンジエアロ
20:30										
21:00	20:45～21:30	オリジナルエアロ	20:30～21:15	ステップ	20:30～21:30	アロマパワーヨガ		20:45～21:30	かんたんエアロ	& ストレッチ
21:30							21:00～21:45	ZUMBA (スズバ)		
22:00										

どのレッスンでも
体験できる!

昼・夜どちらか 選択してください
月会費 **5,918円**

昼・夜の両方 ご利用いただけます
月会費 **9,218円**

※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。(ただし、特別教室を除きます。)

オススメ 夜ウォーク

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。

水中ウォーキング教室

オススメ
50・60代

自由な時間で楽しく運動! 膝痛・腰痛でお悩みの50・60代にオススメ教室

「少し歩くと膝が痛い」「力仕事ばかりで腰が痛い」「すぐに肩が
こる」などのお悩みをお持ちの50・60代の方はいませんか?
長い期間そのまま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。



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!

水の抵抗で脂肪燃焼!

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!

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 『朝』または『夜』の登録制
月8回 月会費 **7,018円**

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!!

会員様
の声

楽しく泳ぎを覚えたい方にオススメです。

かなづち脱却教室

水が苦手な方でも、泳げた感動があげられます
水が怖い方、運動が苦手な方、体力に自信の
ない方にオススメの教室です。浮力により関
節や筋肉に負担も少なく
取り組んで頂けます。
水慣れからクロール10
mを目標に泳ぐ楽しさを
基本から応援します。



日時	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00	●			●		

月会費 週1回 **7,018円** 週2回 **9,768円**

肩こり・運動不足でお悩みの 50・60代にオススメ

成人泳法教室

「泳げた」という楽しみが健康
作りにもつながる
クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフ
ライで体力、泳力に応じてきめ細
やかな指導で泳法習得、泳ぐ楽し
みを応援いたします。定期的な運
動習慣で、健康作りのお手伝いを
します。



		月会費						
		日	時	月	火	水	木	金
午前	週1回			●	●	●	●	●
午後	週2回	11:15～12:20		●	●	●	●	●
午後	週1回	13:30～14:45	●	●	●	●	●	●
夜	週2回	19:45～20:50	●	●	●	●	●	●

月会費 週1回 **7,018円** 週2回 **10,318円**

自由遊泳コース

30・40代 運動不足・ストレス発散したい
30・40代にオススメ教室

「デスクワークで同じ姿勢が多い」「座っている
時間が多く運動不足を感じる」などのお悩みを
お持ちの30・40代の方におすす。ご自身の
ペースで運動をお楽しみ頂けます。また、各時
間帯にワンポイントレッスンがあり、歩いたり、
泳いだりのアドバイスをさせていただきます。

会員様の声 (40代 男性)
何か運動をしたい、体力を維持したいと思い入会しました。継
続することで体力維持になっています。また泳ぎ終わった後は、
気持ちがサッパリしてストレスの解消にもなります。これからも
続けて体を動かしたいです。

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

月会費 **4,818円**～

ワンポイントレッスン
各時間帯に15分間歩き方や泳ぎ方のアドバイ
スをさせていただきます。運動継続にご利用
ください。※内容は月・週によって変わります。

施設見学大歓迎 お気軽に越しください

陸上プログラム持ち物
●動きやすい服装
●シューズ
●タオル
●飲み物

水中プログラム持ち物
●水着
●バスタオル
●水泳キャップ

入会時にご用意ください

① 入会金 (税込)	子ども会員	成人会員
通常価格 7,150円	通常価格 11,000円	
キャンペーン価格 100%OFF	キャンペーン価格 0円	0円
② 年会費 入会日より 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印
⑥ 会費引き落とし金融機関口座番号
(国民銀行 関西アールシー銀行 滋賀信用組合 JA甲賀市ゆうちゅう銀行 湖東信用金庫)



無料 健康相談窓口

いつまでも歩ける喜びを一緒に追求します。
●膝が痛くて思うように歩けない...
●ダイエットしたいが、続かない...
お気軽に
ご相談を!

日時: 毎週水曜日 (10時30分～11時30分)
担当: 福池佐知子 (健康運動指導士・甲賀市介護予防事業担当)