

オリンピック YEAR キャンペーン

甲賀市・湖南市・蒲生郡
在住・勤務の方限定!!
3月28日まで
入会金 **100% OFF**

体験料無料 (お一人様 1回限り)



ココロとカラダが潤う

“健康応援生活!!”



はじめてよかった! ウェル・ビ会員様の声

会員様の声

(Y-O様 60歳代)

泳げる事が楽しく、
体力作りとストレス
発散ができています!!

何か体力作りと考え、かなづちで水が
苦手だったんで、泳げると気持ちよ
いだろうな~と思い、水泳を始めてみ
ました。
教室に入会してから、色々教えてく
れる事が楽しいです。平泳ぎ、背泳ぎ
がもっと上手になりたいですが、今は
体力作りストレスの発散ができてい
ると思います。

会員様の声

(K-T様 50歳代)

関節の痛みが軽減!
体重減に向けて
頑張っています

膝の関節に痛みがあり、関節周りの
筋力強化が必要でしたが、先ずは関
節に負担をかけない運動で体重を落
とす事にしました。水中運動をする中
で、関節の痛みはほとんどなくなりま
したが、週1・2回来て、『体重減』の目
標を達成したいと思えます。
年を重ねても、姿勢を良くして、それ
を維持できるようにしたいです。

会員様の声

(T-T様 40歳代)

姿勢が変わり、
肩こりが楽になりました

子育てに追われていましたが、子ども達も少
しずつ手が離れるようになり、運動不足や肩
こり解消の為に体を動かそうと思いました。
レッスンに参加するうちに、肩こりは楽になり
、体が軽くなった感じがしました。友達も増え
たことでレッスンに来ることも楽しくなり気
持の面でもリフレッシュできます。
何事も「頑張る!!」と言うのはプレッシャーも
かかるので、「楽しむ!!」という風で考えて過こ
していきたくです。

女性必見!理想の身体を
手に入れるフィットネスライフ

ステップ (40・50代の女性にオススメ)

驚きの発汗に、
身も心もスッキリ爽快!!

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
を目指しましょう。

〈体験日時〉

- 毎週月曜日 2月10・17・24日..... 10:00~10:45(45分間)
13:15~13:45(45分間)
- 毎週火曜日 2月4・11・18・25日... 20:30~21:15(45分間)
- 毎週金曜日 2月7・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、
ステップは上級者向けとなります。

米田
インス
トラク
ター



バレトン (20・30代の女性にオススメ)

楽しくカラダを動かし、
美しくダイエットができる!!

女性が憧れるのは、しなやかにバランス
の取れたカラダ!!ただ単にサイズダウン
するだけではなく、姿勢を整え、
体の内側から整えるエクサ
サイズが「バレトン」。「フィ
ットネス+バレエ+ヨガ」を融
合させた運動で、運動経験
のない方でも気軽に参加し
て頂けます。「バレエは教居
が高いなあ」と思っている人
にも是非おすすめ。カラダ
が硬いという方も、続けてい
くうちに自然とカラダが慣
れてきて柔軟性がアップす
るので心配ありません。

西村
インス
トラク
ター



〈体験日時〉

- 毎週水曜日 2月5・12・19・26日... 11:00~11:45(45分間)
- 毎週木曜日 2月6・13・20・27日... 19:45~20:45(45分間)

心地よい
汗を流して
心も身体も
リフレッシュ!



昼 (10:00~16:00)

月	火	水	木	金	土
10:00 かんたんステップ	10:00~10:45 バタヨガ	10:00~10:45 ステップ&キック	10:00~11:00 骨盤矯正	10:00~10:45 気功体験	10:00~10:45 マツサイエンス (ヨガ)
11:00 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	11:15~12:00 チャレンジエアロ	11:00~11:45 ZUMBA Gold	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			12:00~13:30 コアトレーニング
13:00	12:45~13:45 リラクソヨガ	特別教室	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	14:00~15:00 ヨガ	14:00~15:00 肩太極拳	14:00~14:45 かんたんエアロ	14:00~14:45 ステップ	
14:30	特別教室	特別教室			
15:00	15:00~16:00 肩太極拳入門編	15:00~16:00 ヨガ	15:00~16:00 ヨガ	特別教室	特別教室
15:30	特別教室	15:15~16:00 早川整			特別教室
16:00					特別教室

夜 (18:30~22:00)

月	火	水	木	金	土
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 引継ぎ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	19:30~20:30 リラクソヨガ	19:30~20:15 ZUMBA(スバ)	19:30~20:15 かんたんエアロ	19:45~20:30 ステップ	20:00~20:45 チャレンジエアロ
20:00					
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 アロマヨガ	20:45~21:30 かんたんエアロ	21:00~21:45 ZUMBA(スバ) &ストレッチ
21:30					

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	昼・夜の両方 ご利用いただけます
月会費 5,918円	月会費 9,218円

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

膝痛・腰痛の方こそ運動が必要です。
水の浮力を使って、心地よく健康作り。

「少し歩くと膝が痛い」「座っているだけで腰が痛い」な
どのお悩みをお持ちの50・60歳代の方はいませんか?今は少し休めば大丈夫と思っているかも知れませ
んが、そのまま放置していると、痛みはますます悪化さ
せてしまいます。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すにはおす
めです。運動経験のない方でも安心してご参加頂け
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**

楽しく泳ぎを覚えたい方にオススメです。

成人泳法教室

「泳げた!!」の楽しみが、
健康作りにもつながる

原因は様々ですが、運動不足から招かれ事が多い
のが肩こり・腰痛。50・60歳代はご自身の健康を
気にかけるながらもなかなか運動に取り組めていな
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
な運動習慣で、健康作りのお手伝いをします。

運動不足・ストレス発散したい
50・60歳代にオススメ教室



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

午前	週1回	週2回
午後	7,018円	9,768円
夜	週1回	週2回
	7,018円	10,318円

かなづち脱却教室

水が苦手な方でも、
水世界の感動が味わえます

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
特徴です。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。泳げ
た喜びを一度体感して下さい。

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**

自由遊泳コース

運動不足・ストレス発散したい
30・40歳代にオススメ教室

歩いて、泳いで!!
気軽に始められる健康作り!!

「デスクワークで肩こりがある」「座っ
ている時間が長く運動不足」などのお
悩みをお持ちの30・40歳代の方にお
すすめ!!ご自身のペースで歩いたり、
泳いだりして頂けます。また、各時間帯
に15分間のワンポイントレッスンがあ
ります。運動の参考になるよう泳ぎ方、
歩き方もアドバイスさせて頂きます。



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

月会費 **4,818円** ~

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>

体験へのお問い合わせ・お申し込みはこちら

お電話ください
0748-63-1200

滋賀県甲賀市水口町北内貫77 FAX0748-63-1288

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	水中プログラム持ち物
●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
キャンペーン価格 100% OFF	通常価格 7,150円	通常価格 11,000円
	キャンペーン価格 0円	キャンペーン価格 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 滋賀信用金庫)



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...

日時: 毎週水曜日 (10時~11時)
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)