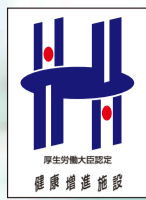


健康づくりをはじめたいとお考えの方必見! ココロとカラダが潤う “健康生活”を応援!!



いつまでも健やかに暮らすための介護予防プログラム

ここから健康倶楽部

10年後の身体が不安で
お悩みの70歳代にオススメ教室

オススメ
70代

ご自宅まで
送迎付き

いつまでもご自身の脚で歩いて、
健康的な生活をしたい方へ!

階段の昇り降りや歩行など日常の動作にご不安のある70歳以上の方に“健康寿命”の延伸を目的に水中運動を行います。ご自宅まで送迎させて頂き、週1日の運動習慣で足腰の脚力アップをします。水中では、関節に痛みのある方でも歩行の安定性を高めバランス改善体操ができます。ご自身の歩行に自信がもてるように筋力アップをしましょう。



会員様の声

膝が痛くても、楽しく水中運動ができます

膝を痛めたことで、病院の先生から勧めて頂きました。続ける中で、膝痛のほうは少し良くなって来ました。教室の雰囲気も良く、お水の中には開放感もあり水中運動は私にとって運動だけではなく、しばしの間「若返っているかも」と思える時間です。(女性 77歳)

あなたは、いくつ当てはまりますか? 当てはまる数が多いほど注意が必要です。



【スケジュール例】

10:30 自宅までお迎え
10:45 血圧測定・体調チェック
11:15 水中運動開始(プールへ)
●水中ウォーキング
●筋力トレーニング
●流水浴・ストレッチ
12:15 水中運動終了・ジャグジー
体の変化を確認・血圧測定
13:00 自宅まで送迎

日時	月	火	水	木	金	土
10:45~12:45			●		●	

(プールレッスンは11:15~12:15)

持ち物 水着・水泳帽子・タオル・飲み物

送迎範囲 甲賀市水口町・甲南町
(ウエル・ビより半径5km圏内とさせていただきます)

月4回 月会費 **15,818円**

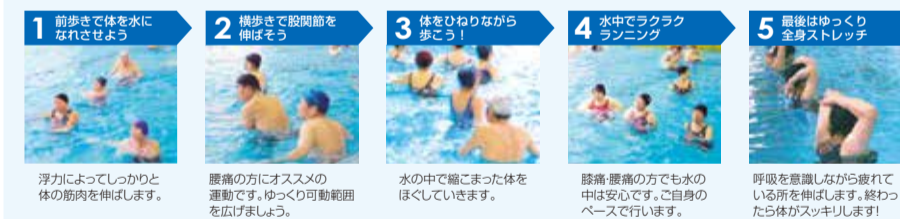
※送迎が必要ない方は、11,418円(税込) / 1カ月(4回)

水中ウォーキング教室

膝痛・腰痛の方にピッタリの水中運動。水の浮力を使って、安全に運動できます

『歩くとき膝に痛みが』『座っていると腰が痛い』などのお悩みをお持ちの方に、18種類の歩き方を行う水中ウォーキング教室はいかがでしょう? 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すめです。今までに運動経験のない方でも安心してご参加いただけます。

膝痛・腰痛でお悩みの方にオススメ



会員様の声
膝関節の緩和。リハビリの回数も減りました

健康増進と病院通院回数の軽減を目的に水中運動を始めました。今では、膝や関節の痛みも徐々に改善され、接骨院にリハビリ治療に行く回数も減りました。定年退職もし、自分の時間が増えたので継続していきたいと思っております。

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	●	●	●	●	●	●

『朝』または『夜』の登録制 **フリー出席**

月会費 月8回 **7,018円**

自由遊泳コース

ライフスタイルに合わせて始められる健康作り!!

運動不足・ストレス発散したい方にオススメ

『最近体重が気になる』『座っている時間が長く運動不足』『肩こりや腰痛がある』などのお悩みをお持ちの方におすすめ。ご自身のペースで歩いたり、泳いだり水中運動を楽しんで頂けます。また、各時間帯に15分間のフット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いただきます。



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** ~

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ながらなかなかに運動に取り組みし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。

肩こり・運動不足でお悩みの方にオススメ

日時	月	火	水	木	金	土
午前 11:15~12:20	●	●	●	●	●	●
午後 13:30~14:45	●	●			●	●
夜 18:30~19:30						●
夜 19:45~20:50	●	●	●	●	●	

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

かなづち教室

水が苦手な方でも、プールが初めての方でも、心地よい水の世界が楽しめます

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。

楽しく泳ぎを覚えたい方にオススメです。

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**



安全にご利用いただくためにご協力をお願いします

- 子ども会員のご来館時には、出来る限り保護者様1名でお願いいたします。
- フロントをご利用の際は、前の方と間隔を1m空けていただくようお願いいたします。
- なるべく利用時間開始にご来館ください。●マスク着用でご来館ください。
- 館内に会員様用の消毒液を設置いたします。
- 可能な限りご自宅で着替えを済ませてご来館ください。



安全のためにウエル・ビが実施していること

- 手すりやイスなど定期的な消毒を行います。
- 飛沫防止のため、透明シートを設置いたします。
- 館内換気のため定期的に、出入口、窓を開放いたします。
- スタッフは、マスクを着用いたします。

水口スポーツセンター ウェル・ビ

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**

施設見学大歓迎
お気軽に越しください

陸上プログラム 動きやすい履服・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

7月28日までに手続きの方
入会金 & 体験料 無料

項目	子ども会員	成人会員
① 入会金 (税込)	特別価格 100%OFF	通常価格 7,150円 11,000円
② 年会費	入会月により異なります	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
③ 月会費	週別コース 1ヶ月分	⑥会費引き落とし金振機口座番号 (当館銀行:関西アール・エス・エス銀行 当館利用組合:JA甲賀市ゆうゆう銀行 請求用印:当館)

