



楽しみながら健康を手に入れる 身体に優しい運動を始めませんか？

水圧 心肺機能アップ!
血液の循環が自然と良くなり、胸部にかかる水圧の適度な負荷が呼吸筋を鍛えます。

抵抗 負荷が選べる!
ゆっくり動いて負荷を小さくするなど、体にかかる負荷を自由にコントロールできます。

浮力 優しい運動が可能!
水中では体重が陸上の3分の2程度減少するため、体に優しい運動が出来ます。

水温 シェイプアップ効果大!
体内のエネルギー生産を高めることによって体温を上げ、維持しようとする。



最近ご自身の歩行が気になったら… 歩行筋力測定会 開催

- ☑膝が痛い ☑転倒が不安
- ☑外反母趾や扁平足でふらつきを感じる
- ☑長い距離を歩く筋力をつけたい ☑良い姿勢で歩きたい



歩行に関するお悩みや脚の筋肉をつけたい方はたくさんおられます。そこで『歩行筋力測定会』で「生涯自分の脚で歩くために!」そして「毎日元気に暮らせるように!」ご自身の脚腰の筋力が、今の年齢相応かどうか確認していきます。そして筋力アップのための運動をお伝えします。どなたでもできる測定ですのでお気軽にご参加下さい。

歩行筋力測定会案内
【開催日】令和2年10月6日(火)～10月28日(水)
【測定内容】下肢筋力測定・歩行筋力測定
測定後、プールで歩いて歩行のための筋力を高めめます。
【体験料】無料
【持ち物】水着、水泳帽子(貸出可能)、タオル、飲み物
【服装】動きやすい服装
【定員】各曜日2名

日時	月	火	水	木	金	土
8:30～				●	●	
12:10～		●				
13:30～	●		●			●
19:30～			●			

*13:30～月水金は女性のみ
*体験は一人様一回限り3日前迄にお申込み下さい

★タイムスケジュール★
00:00～00:20 … 歩行筋力測定会
00:20～00:30 … 着替え
00:30～ … プールプログラム体験
(体験時間は40分～60分間)
アンケート記入後 … 終了
*プール体験のプログラム内容は日によって異なりますので、申込時にご相談下さい。

無料運動相談受付中 水中はコーチの個別のサポートがあり安心です。
歩行障害・重度の腰痛・手術後のリハビリなどお医者さまから運動を勧められたけど具体的にどうしてよいか分からないお悩みの方お気軽にご相談下さい。ご不安な場合は、1ヶ月お試しでご参加もできます。

会員様の声
甲南町在住
70代 女性 コーチより

「膝痛が少し良くなっています」
膝を痛め病院の先生に勧められてきました。雰囲気も良く、お水の中は解放感もあり水中運動は私にとって運動だけでなく、しばしの間『若返っているかも!』と思える時間です。膝の具合も少しずつよくなっています。



体験料 無料
(お一人様1回限り)

11月28日まで
※この期間に手続きをされた方のみ

成人泳法教室 肩こり・運動不足でお悩みの50・60代にオススメ



「泳げた」という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ることが多いのが肩こり・腰痛。50・60代はご自身の健康を気にかけながらもなかなか運動を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。

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 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、泳げた感動があげられます
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

女性必見 秋の健康作り体験週間

STUDIO 骨盤矯正

骨盤は上半身と下半身のつなぎ目であり体の中心になります。姿勢を保つ大切な役割をしていますが、日常の様々な習慣で本来の働きができていない事が多いです。「骨盤矯正」では、ゆったりとした動きの中で、骨盤を本来の位置に整える効果があります。今まで運動経験のない方でも安心してご参加頂けます。

- こんな方は必見です!
- ☑下腹部のぼっこりお腹が気になる
 - ☑最近おしりがたるんできたように感じる
 - ☑まっすぐ立ったとき、肩の位置に左右差がある



担当: 福田インストラクター
《体験日時》
●木曜日 10:00～11:00(60分間)

STUDIO パワーヨガ

ご自身の体と向き合い、メリハリある体をつくる
「パワーヨガ」は、大きく全身を動かすことで有酸素運動の効果により脂肪燃焼効果があり、また普段使わない内側の筋肉を使う事で、筋力アップの効果もあります。メリハリのある体を目指す女性にはお勧めのレッスンです。呼吸を意識し、ご自身の体と向き合うことで、忙しい日々を忘れさせてくれます。

- こんな方は必見です!
- ☑体重・体脂肪が気になる
 - ☑イライラする事が多い
 - ☑体が硬くて柔軟性がない



担当: 吉川インストラクター
《体験日時》
●水曜日 20:30～21:30(60分間)
●土曜日 18:45～19:45(60分間)
※水曜日はアロマパワーヨガになります。

昼(10:00～16:00)

月	火	水	木	金	土
10:00～10:45 かんたんステップ	10:00～10:45 ヨガ	10:00～10:45 ステップアップ	10:00～11:00 骨盤矯正	10:00～10:45 運動体験	10:00～10:45 マホウエンズ
11:00～12:00 リラクソグ	10:55～11:40 ヨガ	11:00～11:45 バルト	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
	11:50～12:35 エアロ	12:00～13:30 ヨガ			12:00～13:30 ヨガ
	12:45～13:45 リラクソグ	特別教室	12:45～13:45 リラクソグ		特別教室
13:15～13:45 はじめてステップ					
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	14:00～14:45 ステップ	
	特別教室	特別教室			
15:00～16:00 運動体験入門			15:00～16:00 ヨガ		特別教室
	特別教室	15:15～16:00 早川			特別教室
					特別料金が必要で、詳しくは、ウェブサイト。

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	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
19:30～20:30 リラクソグ	19:30～20:15 ZUMBA(スピン)	19:30～20:15 かんたんエアロ	19:45～20:45 バルト	19:45～20:30 ステップ	20:00～20:45 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(スピン)	20:45～21:30 かんたんエアロ	
20:45～21:30 チャレンジエアロ				20:45～21:30 かんたんエアロ	
21:30					

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
※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。)

自由遊泳コース ストレス発散・肩こり腰痛改善をしたい方におススメ



「泳ぐもよし」「歩くもよし」ご自身ペースで、気軽に始められる健康作り!!
ご自身のペースで無理なく運動を楽しんで頂けるコースです。「ストレスの発散」「肩こり・腰痛改善」など、泳げなくても、水中を歩くだけで十分な運動効果が得られます。ご自身の体が気になりましたら、水中運動を始めてみてはいかがでしょうか? 私達にその「はじめの一歩」を応援させて下さい。

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

月会費 4,818円～
各15分の1ポイントレッスン付

水口スポーツセンター ウェルビ
Well-Be.
お電話 0748-63-1200
滋賀県甲賀市水口町北内真77 水口 ウェルビ 検索
FAX0748-63-1288 http://www.well-be.jp

体験への
お問い合わせ・
お申し込みは
こちら

**施設見学
大歓迎**
お気軽に越しください

履上プログラム
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

11月28日
までに手続きの方
入会金 & 体験料
無料

① 入会金 (税込)
特別価格 100%OFF
通常価格 7,150円 成人会員 11,000円
特別価格 0円 0円

② 年会費 入会日より
異なります

③ 月会費 表示コース
1ヶ月分

※以下の1～3をご参考の上、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。

④本人の顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)
⑤指定銀行の通帳のお預り印
⑥会員登録料として金融機関口座番号
(滋賀銀行 甲賀アールシー銀行 滋賀信用組合
JA甲賀市ゆうちょ銀行 滋賀信用連)

安全にご利用いただく
ための取り組み

マスク着用
手指の消毒
館内換気
消毒清掃