

まずは、運動継続への1歩一緒に踏み出してみませんか？

(株)水口スポーツセンター

“Well・Be.”



- 階段の上り下りや移動中に息切れしない体力をつけたい。
- これからも仕事と生活の両立していきたい。
- 自分のペースに合わせて運動がしたい。

12月開講 水中ウォーキング教室 モニター募集



【運動を無理なく

続けることができ、水が怖くなくなった！】

入会の目的としては、運動不足解消でした。自分の都合や体調に合わせて、運動を無理なく続けることができ、体重も-5 kg減らせることができました。これからは、健康維持と体力維持ができるように続けていきます。



夜の水中ウォーキング教室参加
60代 女性

【室温・水温を一定に保っているので、

快適に水中運動をすることができます】

冬の時期は寒くなり、家から出ることが少なくなることによって運動不足のきっかけとなります。

ウェル・ビのプールは、水温を 30 度～31 度を目安に水温を保っています。室温は一定に保つために遠赤外線ヒーターが設置されているので、室温を 29 度～30 度までを一定に保つことができます。なので、寒い冬の季節でも水中運動を続けることができ、運動不足解消に繋がります。

これからも元気に生活していくための運動習慣として水中運動を行い、冬を乗り越えていきましょう。



水中ウォーキング教室モニターのご案内

- 【期 間】 令和2年 12月1日（火）～28日（月）
【参加回数】 4回～8回迄（お好きな曜日でご参加下さい）
【募集人数】 5名（先着順）
【参加費】 無料
【持ち物】 水着・スイムキャップ・タオル・飲み物
【プログラム内容】

水中ウォーキング教室では、音楽に合わせて全身の筋肉や関節を18種類のウォーキングやジョギングであらゆる方向に動かし、無理なく安全に運動することができます。

【レッスン時間】



時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:15 ~ 9:55	○	○	○	○	○	○
12:40 ~ 13:20		○				
20:00 ~ 20:40			○			○
21:20 ~ 22:00	○	○	○	○	○	

- 【申込方法】 直接ウェル・ビフロントか、お電話でお申込み下さい。（休館日 11月29・30日）
12月に入りましても、お好きなタイミングでお申し込みいただけます。
ご不明な点等がございましたら福池・平田・米田までお気軽にご連絡下さい。

【モニターの内容】

- ① ウェル・ビの水中ウォーキングプログラムに4回以上参加して頂きます（最大8回まで）
- ② レッスン終了後、計3回アンケートにご記入して頂きます。
- ③ 朝昼の時間帯、夜の時間帯のどちらかに登録をして好きな日程でご利用下さい。
- ④ ご都合が悪い場合は、他の時間帯にご参加頂けます。
- ⑤ 事前説明があるので、初回の日程は決めて下さい。スタッフよりお電話致します。

◎安全にご利用頂く為のお願い◎

- ・来館の際は、マスクを着用してください。
- ・館内にある手指の消毒液をご利用ください。
- ・館内において大きな声での会話はお控えください。
- ・更衣室の滞在時間を短くする為にご自宅で水着を着て来てください。



◎ウェル・ビが取り組んでいること◎

- ・館内換気の為、定期的に入り口や窓の開放を行います。
- ・手すりやイスなど定期的に消毒を行います。



(株)水口スポーツセンター “Well・Be”

0748-63-1200

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77