



ココロとカラダが潤う、健康生活を応援 驚くべき水中運動の効果をご体感してみませんか？

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。



お腹引き締め教室

50代 お腹を引き締めたい、50代の女性におススメ



- ◎ご自身のお腹周りが気になる方
- ◎体重増から、膝痛を感じる方

流水の中でウォーキング・ジョギング・ジャンプ・パワーアップトレーニングなどで体をしっかりと動かし、気になるお腹周りを引きしめます。達成感のある有酸素運動で、お腹周りをシェイプアップさせていきます。

日時	月	火	水	木	金	土
15:00~16:00	●			●	●	

フリー出席

月会費 月4回 **5,918円** 月8回 **9,218円**

毎月 体重・体脂肪・腹囲測定有り

自由遊泳コース

30・40代 ストレス発散・運動不足の解消をしたい30・40代におススメ

プールで歩いても、泳いでもよし。ご自身のペースでしっかり健康管理



ライフスタイルに応じて、好きなコースを選択して頂けます

『デスクワークで肩凝りがある』『一日座っていて、運動不足』などお悩みの方にオススメ。ご自身のペースで、歩いたり、泳いだり出来るので、気持ちもリフレッシュ。各時間に15分のワンポイントレッスンで、健康管理を応援します。

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



週2回~
月会費 **4,818円~**

水中ウォーキング教室

膝の痛みをかばい、思うように運動の出来ない方、自分の足でしっかりと歩きたい方

50・60代 腰や股関節の痛みを緩和したい50・60歳代におススメ教室



約30分の水中ウォーキングで脚力アップの筋力トレーニングを行っていきます。水中では、関節への負担も少なく効果的に運動が行えます。はじめての方でも安心して参加して頂けます。

会員様の声
痛みも和らぎ、気持ちも明るくなりました

膝に痛みがあり、変形性膝関節痛症と言われ、これ以上悪くならないようにと思い、始めて見ました。少しずつ痛みが和らぎ、膝の曲がる角度が深くなりました。何より、気軽にお付き合いできる方ばかりなので気持ちも明るくなりました。

(60代女性)

日時	月	火	水	木	金	土	日
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

月会費 **フリー出席**

月8回 **7,018円**

成人泳法教室

40・50代 対象：運動不足を感じる40・50代におススメ

『泳げた』『泳げる』楽しみが健康づくりにつながります



運動不足から招かれる事が多いのが肩こり・腰痛。40代では、ご自身の健康に気をかけながらもなかなか運動に取り組めていない方が多いのが現状です。成人泳法教室では、呼吸法から姿勢など基本練習からクロールなど泳力に合わせて細かく指導します。定期的な運動習慣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/午後
週1回 **7,018円** 週2回 **9,768円**

月会費 夜
週1回 **7,018円** 週2回 **10,318円**

かなづち教室

60・70代 泳ぎを覚えたい60・70代におススメ

水が苦手な方でも、基本からの練習で泳げたの感動が楽しめます

水の中で泳いでみたいけど、呼吸法が分からない。浮くことに不安があるという方は、この、かなづち教室がオススメです。ゆっくりと体調に合わせて進めるので、初めてプールと言う方でも楽しく始めて頂けます。

泳げた喜びを一度体感して下さい。

日時	月	火	水	木	金	土	日
10:00~11:00	●				●		

月会費 週1回 **7,018円** 週2回 **9,768円**

水口スポーツセンター ウェル・ビ

Well・Be.

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

水口 ウェルビ 検索 <https://www.well-be.jp> 滋賀県甲賀市水口町北内貴77 FAX0748-63-1288

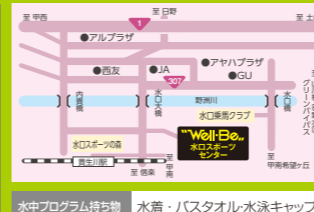
入会時にご用意ください ※以下の①~④をご持参の上、フロントまでお越しください。 ※表示価格は全て税込価格です。

4月28日までに手続きの方 体験料無料 & 入会金 **100% OFF**

① 入会金 (税込)	子ども会員	成人会員
特別価格 100% OFF	通常価格 7,150円	通常価格 11,980円
② 年会費	特別価格 0円	特別価格 0円

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 朝西アールシー銀行 滋賀信用組合 JA甲賀市 ゆうちょ銀行 湖東信用金庫)



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

パート・アルバイト大募集

子ども達の成長のお手伝い、成人の健康作りを一緒にしてみませんか？

遊びっぱいで、スポーツ大好き、人が好きな方を求めます。子どもと関わる事が好きな方や、運動やカラダのことに興味のある方、これから専門的な知識を身につけたい方など、未経験の方でも丁寧に指導致します。一度、お気軽にご連絡ください。(担当:植出由美子)



学生可(高校生も相談可) パートの方活躍中!