



『100年ライフ』を楽しく過ごすために 健康運動を始めよう!



プールの効果絶大!

- 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、体に優しい運動ができます。
- 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、維持しようとしています。

自由遊泳コース

30・40代

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

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

| 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 | | | | | | | ● |

『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。

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
月会費 週2回~ 4,818円~

水中ウォーキング教室

50・60代 腰や股関節、膝痛みを緩和したい
50・60代におススメ

- ◎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

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安全に運動が行えます。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 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 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

1 前歩きで体を水になれさせよう



浮力によって陸上より楽に歩けます。

まずはゆっくり体を動かそう!

2 横歩きで股関節を鍛えよう



腰痛の方にオススメの運動です。ゆっくり可動範囲を広げましょう。

3 体をひねりながら歩こう!



水の中で縮こまった体をほぐしていきます。

水の抵抗で脂肪燃焼!

4 水中でラクラクランニング



膝痛・腰痛の方でも水の中は安心です。ご自身のペースで行います。

5 最後はゆっくり全身ストレッチ



呼吸を意識しながら疲れている所を伸ばします。終わったら体がスッキリします!

成人泳法教室

『泳げた』『泳げる』楽しみが健康づくりにつながります

40・50代 運動不足を感じる
40・50代におススメ



運動不足から招かれる事が多いのが肩こり・腰痛。40・50代では、ご自身の健康に気をつ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、呼吸法から浮き姿勢など基本練習から、クロール・平泳ぎなどで自身の泳力・体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 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~11:00 | ● | | | ● | | |

月会費
週1回 7,018円
週2回 9,768円

GYM

個別のメニューで代謝・体力アップ! シェイプアップサポートプログラム

体重・体脂肪が気になる方におススメ

40・50代 体重、体脂肪が気になる
40・50代におススメ



何もしなければ、年々低下していく筋肉量。同じ食量でも体重が増えてくるのはご自身の筋肉量が低下しているからかも知れません。シェイプアップサポートプログラムでは、筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせ、基礎代謝の高い太りにくい体づくりを目指します。

- こんな方は必見です!
- ◎お腹周りが気になる
 - ◎一人ではなかなか運動が続かない
 - ◎最近、体力が落ちてきた

| 日時 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月会費 |
|---------------|---|---|---|---|---|------------|
| 昼 13:30~15:30 | ● | ● | ● | ● | ● | 週2回 8,800円 |
| 夜 18:30~21:30 | ● | ● | ● | ● | ● | |

『昼』または『夜』の登録制 ※土曜日のみ21時まで



ボディメトリクス
体重・体脂肪・血圧を測定



ストレッチ
自分のペースでゆっくりストレッチ



筋力マシン
個別のメニューで効果的にトレーニング



有酸素運動
個別に有酸素マシンが変わります

※約1時間のメニューです

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

入会時にご用意ください

| | | |
|----------------------------|--|---------------------------|
| ① 入会金 (税込) 特別価格 100%OFF | 子ども会員 通常価格 7,150円 特別価格 0円 | 成人会員 通常価格 11,000円 特別価格 0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) | |
| ③ 月会費 選択コース 1ヶ月分 | ⑤ 指定銀行の通帳のお届け印 | |
| | ⑥ 会員登録料と現金機械開閉口番号 (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 湖東信用金庫) | |



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?
遊びっばいで、スポーツ大好き、人が大好きな方を求めます。子どもと関わる事が好きな方、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)

安全にご利用いただくための取り組み

