



秋の健康応援 ～ココロもカラダもハズム!! これからの健康ライフ～

水中運動の オススメ 4つの理由

1 免疫力アップ

水温と体温差がご自身の体温調整機能を改善し、免疫細胞を活性化させます。

2 基礎代謝アップ

水により肌が刺激され、血液やリンパの流れが良くなり基礎代謝が上がります。

3 ストレス解消

水中運動を行うことで幸せホルモン“セロトニン”が分泌され、嫌な気持ちを消し去ってくれます。

4 脱メタボ

常に水抵抗を受けるので、陸上よりエネルギーの消費が1.5倍と言われています。



最近ご自身の歩行が気になったら… 歩行筋力測定会 開催

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。

こんな方におすすめです

- ☒ 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

歩行筋力測定会案内

【開催日】令和3年10月4日(月)～10月16日(土)

【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～	●			●	●	●
12:00～		●				
13:30～	●*		●*			●*
19:30～			●			
20:30～	●					

*13:30～月水金は女性のみ

*体験はお一人様一回限り3日前迄にお申込み下さい

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。



★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。

会員様の声

70代 女性 (甲南町 在住)

「膝痛が少し良くなっています」

膝を痛め、病院の先生に勧めて頂きました。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。

自由遊泳コース

プールで歩いて、泳いでもOK。ご自身のペースで健康管理



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

30・40代 対象：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

『デスクワークで肩凝りがある』『一日座っていて、運動不足を感じる』などお悩みの方にオススメ。ご自身のペースで、歩いたり、泳いだりで出来るので、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
午前 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							●

昼間毎日コース

月会費 7,018円

夜間毎日コース

月会費 8,668円

土・日コース

月会費 4,818円

※他にも選択コースがあります。

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!!』の楽しみが
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代 対象：健康作りを始めた
60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

40・50代 対象：体重、体脂肪が気になる
40・50代におススメ

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

こんな方は
必見です!

- ☒ ここ最近、体重が増えてきた
- ☒ シェイプアップの効果的な運動を知りたい
- ☒ 何かと体力の低下を感じる

何もしなければ、年々低下していく筋肉量。同じ食事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。



日 時	月	火	水	木	金	土	月会費
昼 13:30～15:30	●	●	●	●	●	●	週2回
夜 18:30～21:30	●	●	●	●	●	●	9,218円

「昼」または「夜」の登録制 ※土曜日のみ21時まで

コンディショニング



ストレッチ



筋力マシン



有酸素運動



※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.”

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

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

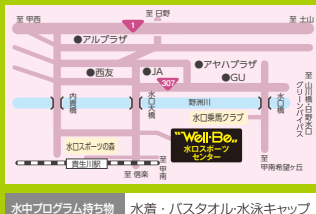
0748-63-1200

入会時にご用意ください

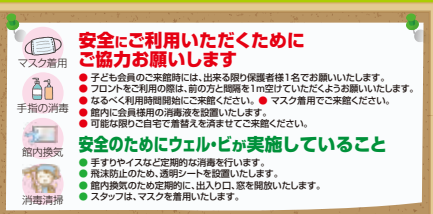
※以下の①～④をご持参の上、フロントまでお越しください。
※表示価格は全て税込価格です。

10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 7,450円 特別価格 0円	通常価格 11,980円 特別価格 0円
	② 年会費	入会月により 異なります	
	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 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)



水中プログラム持ち物 水着・バスタオル・水泳キャップ



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な指導致します。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!