

厚生労働大臣認定
健康増進施設

春の健康作り応援キャンペーン

当施設は、厚生労働大臣より指定運動療法施設の認可を受けております。運動処方箋を発行された方が当施設を利用された場合、月会費が医療費とみなされ還付を受けることが出来ます。

今からはじめる!効果的にシェイプアップ!
～心地よい運動で、ご自身の体のボディメンテナンス～

自由遊泳コース

40・50代

対象：ストレス発散・運動不足の解消をしたい40・50代におススメ

プールで歩いても、泳いでもOK。
ご自身のペースで健康管理

『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		●		●	●			
	11:00～12:30			●			●		
午後	13:30～15:00		●	●	●	●	●		
	19:30～21:15		●	●	●	●	●	●	
日曜	13:00～17:00								●



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

昼間毎日コース

夜間毎日コース

土・日コース

月会費 7,018円

月会費 8,668円

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

『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。

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

	日	時	月	火	水	木	金	土
午前	11:15～12:20		●	●	●	●	●	●
午後	13:30～14:45		●	●	●	●	●	●
夜	19:45～20:50		●	●	●	●	●	●

※土曜日のみ18:30～19:30となります

40・50代

対象：運動不足を感じる40・50代におススメ

かなづち教室

60代

対象：健康作りを始めたい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感動が味わえます

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
週1回	10:00～11:00		●			●		

月会費 週1回 7,018円 週2回 9,768円

いつまでも健やかに暮らすための介護予防プログラム

ここから健康倶楽部

10年後の身体が不安で
お悩みの70歳代にオススメ教室

いつまでもご自身の脚で歩いて、
健康的な生活をしたい方へ!

階段の昇り降りや歩行など日常の動作にご不安のある70歳以上の方に“健康寿命”の延伸を目的に水中運動を行います。ご自宅まで送迎させて頂き、週1日の運動習慣で足腰の脚力アップをします。水中では、関節に痛みのある方でも歩行の安定性を高めバランス改善体操ができます。ご自身の歩行に自信がもてるように筋力アップをしましょう。



【スケジュール例】	
10:30	自宅までお迎え
10:45	血圧測定・体調チェック
11:15	水中運動開始(プールへ)
	●水中ウォーキング
	●筋力トレーニング
	●流水浴・ストレッチ
12:15	水中運動終了・ジャグジー
	体の変化を確認・血圧測定
13:00	自宅まで送迎

会員様の声
膝が痛くても、
楽しく水中運動ができます

膝を痛めたことで、病院の先生から助めて頂きました。続ける中で、膝痛のほうは少し良くなって来ました。教室の雰囲気も良く、お水の中には開放感もあり水中運動は私にとって運動だけではなく、しばしの間「若返っているかも」と思える時間です。(女性 77歳)

	日	時	月	火	水	木	金	土
10:45～12:45					●		●	

(プールレッスンは11:15～12:15)

あなたは、いくつ当てはまりますか? 当てはまる数が多いほど注意が必要です。



この1年間に
転んだ事がある



転倒に対する
不安が大きい



立ちあがる時、
膝に痛みがある



以前までは楽に出来ていた事が
今ではおっくうに感じる



ちょっとしたことで
疲れたように感じる

持ち物 水着・水泳帽子・タオル・飲み物

送迎範囲 甲賀市水口町・甲南町
(ウエルビより半径5km圏内とさせていただきます)

月4回 月会費 15,818円

※送迎が必要な方は、
11,418円(税込) / 1ヵ月(4回)

水中ウォーキング教室

◎膝の痛みをかばい、
思うように動けない方
◎同じ姿勢が続くと
腰や膝に違和感を
感じる方



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います。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。

	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

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、始めてみました。少しずつ痛みが和らぎ、膝の曲がりが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)

ウエル・ビ独自の ワークショップ型 心の啓発教室!!

ウェルビーイングヨガ お試し短期教室



・他人の気分に気になり、自分を抑えてしまう。
・人からの評価が気になり、言いたいことが言えない。
・体より先に気持ちが疲れる。



担当インストラクター 橋本 茜

そんな自分を受け入れ、変えることが出来ます!
自分らしく、より心豊かに過ごしたいかた大募集!

【日時】4月7・14・21・28日 毎週木曜日 12:20～13:30(70分)
【申込み】4月5日(火)までにお電話ください。【定員】先着10名 【参加費】11,418円(税込)
【持物】水分・動きやすい服装

体験の場合は、1回:3,300円(税込)となります。希望日の3日前迄にお申し込みください。

体組成測定会

もう少し体重を減らしたい...とお考えの方へ

最も身近で健康管理の基本となる「体重・体脂肪」。それらを含む「体組成」について「正しい計測の仕方・数値の読み方」「ご自身の体組成は標準値と比べてどうなっているか」そして現状の体組成から「取り組むことは何か」についてお伝えします。

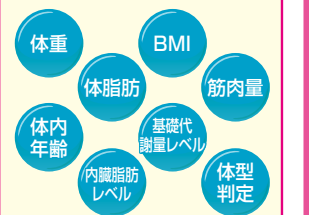
開催内容 ご都合の良い日をお選び下さい

【日 程】	4月4日(月)	11:45～12:15	19:15～19:45
	4月5日(火)	11:45～12:15	
	4月6日(水)	11:45～12:15	
	4月7日(木)	11:45～12:15	
	4月8日(金)	13:15～13:45	

【参加費】無料 【定 員】2名
【参加特典】関節に負担の少ない、内臓脂肪燃焼に最適な水中運動プログラム体験チケット進呈



こんなデータが測定できます!



基礎代謝量と筋肉量から体年齢がわかります。体脂肪率と筋肉量を考慮した体型判定を行い、「肥満」や「隠れ肥満」の評価ができます。

水口スポーツセンター ウェル・ビ

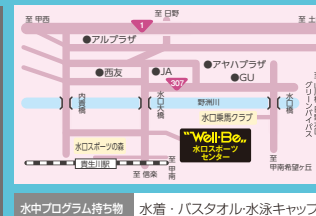
“Well・Be.”
お電話ください 0748-63-1200

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。

	5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)	特別価格 100%OFF	
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

安全にご利用いただくためにご協力お願いします

- 子ども会員のご来館時には、出来る限り保護者様1名でお願いいたします。
- フロントをご利用の際は、前の方と間隔を1m空けていただくようお願いいたします。
- なるべく利用時間開始にご来館ください。
- マスク着用でご来館ください。
- 館内に会員様用の消毒液を設置いたします。
- 可能な限りご自宅で着替えを済ませてご来館ください。

安全のためにウエル・ビが実施していること

- 手すりやイスなど 定期的な消毒を行います。
- 飛沫防止のため、透明シートを設置いたします。
- 館内換気のため定期的に、出入口、窓を開放いたします。
- スタッフは、マスクを着用いたします。

