



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できます。

これからの『100年ライフ』を楽しく過ごすために健康運動を始めよう!!

【水中運動の効果は絶大】～体感してみませんか?～

- 1 浮力** 水の浮力により、体重による負担を軽減することができます。プールの中に胸まで浸かると約30%に、肩まで浸かると約50%に、腰まで浸かると約70%に、全身が浸かると約90%に、水の抵抗が大きいので、地上で使う以上の力が必要になります。この時に生じる抵抗が、背筋・背筋など全身の筋肉に直接働きかけられるため、筋量が増加し、脂肪が燃えやすい身体になります。
- 2 抵抗** プールでは、「寒冷刺激」を受けることによって、体温調節機能が自然と鍛えられます。そのため自然と風邪をひきにくくなり、免疫機能の向上も期待することができます。さらに水中で活動することによって、自律神経を整えることもできます。体内でエネルギーを生み出そうとする防衛本能が働くことにより、健康増進につなげることができます。
- 3 水温** 水の中は水圧が常にかかっている状態になります。血液の循環が非常に良いものになり全身隅々まで血液が酸素を運ぶため、腰痛の症状が和らいだり、身体全体のコリがほぐれたり、体の不調を徐々に改善させていくことができます。心地よい水中運動で、心肺機能も効果的に高めることができます。
- 4 水圧**

近頃…ご自身の歩行が気になっていませんか? 歩行筋力測定会

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、病院の先生に勧められました。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。

歩行に関するお悩みや脚の筋肉をつけたい方は多いのではないのでしょうか?そこで、『歩行筋力測定会』では、ご自身の脚腰の筋力が、年齢相応なのか確認していきます。効果的な筋力アップ方法をご紹介します。どなたでも参加可能です。お気軽にご参加ください。

- こんな方におすすめです
- 膝に痛みを感じる
 - 歩行の際、転倒しにくい不安がある
 - 長い距離でも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

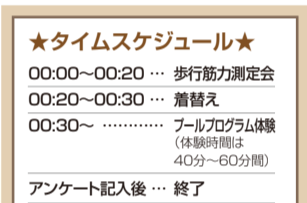
【開催日】6月16日(木)～7月9日(土)
【測定内容】下肢筋力測定 歩行筋力測定
測定後、プールで歩いて歩行のための筋力を高めめます。
【体験料】無料
【持ち物】水着、水泳帽子(貸出可能)、タオル、飲み物
【服装】動きやすい服装 【定員】各曜日2名

| 日時 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|---|---|---|---|
| 8:30～ | ● | | | ● | ● | ● |
| 12:00～ | | ● | | | | |
| 13:20～ | ● | | ● | | | ● |
| 19:20～ | | ● | ● | | | |

※女性のみの希望日の3日前に迄にお申し込み下さい。

無料運動相談 受付中!!

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。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。

水中はコーチの個別のサポートがあり安心です。

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

- ◎変形性膝関節症で、陸上で思うように運動の出来ない方
- ◎これからも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います。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 7,700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。
- 2 横歩きで股関節を伸ばそう
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。
- 4 水中でラクラクランニングで体力アップ
膝痛、腰痛の方でも水の中は安心です。
- 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。

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

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

ウェル・ビ独自のプログラム体験者募集中

| 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 | | | | | | | ● |

昼間毎日コース 夜間毎日コース 土・日コース
月会費 7,700円 月会費 9,350円 月会費 5,500円
※他にも選択コースがあります。

プールで歩いて、泳いでもよし。ご自身のペースで心地よく健康作り



『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。各時間に泳法や歩き方など、15分のワンポイントレッスンで皆様の健康作りを応援します。

成人泳法教室

40・50代 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肩こり・腰痛。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・平泳ぎなどご自身の泳力・体力に合わせて細かく指導します。

| 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



月会費 午前・午後 週1回 7,700円 週2回 10,450円
月会費 夜 週1回 7,700円 週2回 11,000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あげられます

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、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。

| 日時 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 10:00～11:00 | ● | | | ● | | |

月会費 週1回 7,700円 週2回 10,450円

ウェル・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

- ◎人の気持ちに共感や同調しやすく、気を遣うことが多い方
- ◎他者の事が気になり、言いたくても言えない方
- ◎つつい深く考えてしまい、気持ちが疲れると感じる方

ヨガ哲学という考え方に触れることで、そんな自分でも大丈夫♪ヨガに体の柔軟性は必要ありません。「幸せになりたい」と自分の幸せを思える気持ちさえあれば、ヨガはできます。ちょっと変わったヨガ教室かもしれないですが、一度、見に来て頂ければと思います。



担当インストラクター 橋本 茜

【日時】6月26-23日 7月7-14日 毎週木曜日12:20～13:30
【体験料】1回3,300円 【持物】水着・動きやすい服装

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 ※以下の①～⑥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。

7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
通常価格 7,150円 11,000円
特別価格 0円 0円

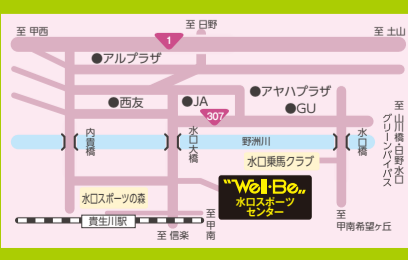
② 年会費 入会日より異なります

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 会費引き落とし金庫機口座番号 (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)

陸上プログラム持ち物
動きやすい服装・シューズ・タオル・飲み物

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をお願いします

- 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しております。
- なるべく利用時間開始にご来館ください。
- 可能な限りご自宅でご着替えを済ませてご来館ください。