この夏始める新習慣！

心身の健康づくりに、水中運動を始めませんか?

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、維持しようとします。

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。

厚生労働大臣認定 健康増進施設

水中ウォーキング教室

60･70代 膝痛・腰痛など痛みがあり陸上での運動は難しい方へ

水中なら体の痛みがあっても運動できます!　安全で運動効果の高い水中運動は、痛みを緩和させ動きやすい体作りを目指すにはおすすめです。自分の体調に合わせ運動強度も調整できますので運動経験のない方でも安心してご参加頂けます。

※写真はイメージです

会員様の声
プールに行くと足が軽くなります!
膝関節に違和感を感じ水中ウォーキングを始めました。今では行かないと余計に歩きにくく感じ、続けることが大切だと思います。ストレス解消もでき足も軽くこれからも健康維持していきたいです。　(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

まずはゆっくり体を動かそう!

浮力によって陸上より楽に歩けます。

2 横歩きで股関節を鍛えよう

腰痛の方にオススメ運動

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！

水の抵抗で脂肪燃焼!

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

ご自身のペースで!

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

終わったら体スッキリ!

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!

自由遊泳コース

40･50代 ご自身のライフスタイルに合わせて健康づくりや体力作りを目指したい方へ

仕事では座っていることが多く運動不足を感じている。デスクワークで肩こりがひどい。そんな方へ、泳いだり歩いたり自由に、ご自身のライフスタイルに合わせて運動習慣を身に着けて頂くことができます。毎時間15分のワンポイントレッスンでは泳ぎ方のワンポイントレッスンもあり、泳力アップにもお役立て頂けます!

ライフスタイルに応じて、お好きなコースを選択して頂けます

会員様の声
運動不足解消!体脂肪も減少!
運動不足の解消と少し水泳がうまくなりたいと思い始めました。最初のころはガチガチに緊張しましたが、今は泳ぎたい気持ちが強くなりました。血糖値など健康診断の数値も改善され、少し体脂肪も減りました。体調管理の為にもこれからも継続したいです。　(50代男性)

ウェル・ビ独自新プログラム体験者募集中

	日 時	月	火	水	木	金	土	日
午前	10:00～12:30	●		●	●			
午前	11:00～12:30		●			●		
午前	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 **7,700円**
夜間毎日コース 月会費 **9,350円**
土･日コース 月会費 **5,500円**
※他にも選択コースがあります。

成人泳法教室

50･60代 新しい趣味として健康の為にも何か始めたいとお考えの方へ

初級･中級･上級のクラス分けがあるので初めての方でも安心して始めて頂くことができます。基本の呼吸法やクロールやバタフライなどの泳法を目的や泳力に合わせて指導します。「泳げた!」という喜びが、心身の健康づくりに繋がります。

会員様の声
教わることが楽しくて泳ぐことにすっかりはまりました!
還暦を迎え新しいことに挑戦したいと思い、なにも運動をしていなかったので、体力に自信をつけたくて始めました。来るたびに発見があり、教わることが楽しくて泳ぐことにハマりました。向上心のある仲間もでき、上級の方の泳ぎも見られ、同じ空間にいられることがとても幸せに思えます。

	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	●	●	●	●	●	●

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**

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

ヨガというと難しいポーズを行うイメージがあるかもしれませんが、この教室ではこの頃注目を浴びているメンタルヘルスについて、ヨガというツールを用いて心の健康づくりをサポートします。メンタルヘルスが安定すると仕事にも集中でき、効率も上がり、より自分らしく毎日を過ごせるようになりますよ!ご自身のスキルアップのために是非この機会のお試し下さい。

担当インストラクター
橋本　茜

【日時】7月14･21･28日
毎週木曜日12:20～13:30
【体験料】1回3,300円
【持物】水分･動きやすい服装

GYM 個別のメニューで代謝･体力アップ!

50･60代 体を引き締めたいけど関節の痛みなどで運動を諦めておられる方へ

体重･体脂肪が気になる方にオススメ

シェイプアップサポートプログラム

個別メニューであなたのなりたい!をサポートします!
腰や肩の痛みがあり、ぽっこりお腹になっているのを諦めておられませんか?
お一人お一人の体調に合わせたメニューをご提案するので、無理なく運動習慣を身につけることが可能です!!

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

『昼』または『夜』の登録制
※土曜日のみ21時まで
月会費 週2回 **9,350円**

	日 時	月	火	水	木	金	土
昼	13:30～15:30	●	●		●	●	
夜	18:30～21:30	●	●		●	●	●

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
※体験希望日の3日前までにご連絡ください

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。

8月31日までに手続きの方
体験料無料 & 入会金100%OFF

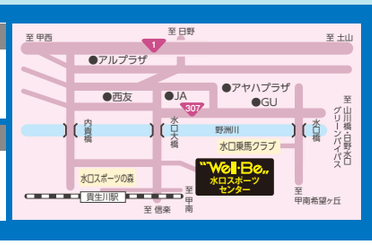
① 入会金（税込）
特別価格 100%OFF

	子ども会員	成人会員
通常価格	~~7,150円~~	~~11,000円~~
特別価格	0円	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)

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お願いします
マスク着用　手指の消毒　館内換気
- 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着替えを済ませてご来館ください。