



FITNESS

関節の痛みや姿勢を諦めている50代におすすめ教室

シェイプアップサポートプログラム

「腰痛や肩こりの痛みを改善したい」「気になるお腹周りを引き締めたい」そんな方に、個別の運動メニューで、自分に合った体の使い方を意識できるようになり、痛みを改善やシェイプアップを全力でサポートします!!



- 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

月会費 週2回
 「昼」または「夜」の登録制
 ※水曜日・土曜日は21時まで

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

9,350円

ウェルビー独自のワークショッパ型心の啓発教室!! ウェルビーイングヨガ 特別体験会

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をお試し下さい。



担当インストラクター
橋本 茜

【日時】9月8・15・22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

健康の為に 運動を始める チャンスは **今**

2022年9月4日(日)~9月28日(水)

秋の運動習慣応援キャンペーン

体験料無料!

先着
30名様

アクアフィットネス 初心者大歓迎!

ダイエットしたいけど、陸上での運動に不安がある方にオススメ! **必見! 40~60代**

プールでは浮力により体重が1/3に軽減され、腰や膝への負担が少なくなります。陸上では不安なジャンプやジョギングもプールでは大丈夫!更に水の抵抗で腕や太もものトレーニングだけでなく、体幹トレーニングもできます。初めての方でも安心して動いて頂けますようサポート致します!まずはお気軽に体験してみてください。

こんな方にオススメ!

- ☑ 体力をつけていつまでも健康で趣味を楽しみたい方
- ☑ 姿勢やスタイルアップを目指し若々しくありたい方
- ☑ 血圧やコレステロール値の改善をお考えの方

日時	月	火	水	木	金	土
午後 12:30~13:30	●	●	●	●	●	●
14:00~15:00	●	●	●	●	●	●
15:00~16:00	●	●	●	●	●	●
20:00~21:00	●	●	●	●	●	●

月会費 6,600円~



POOL

水中運動は心と身体を元気にします。アクアフィットネスや自由遊泳コースなど、身体への負担の少ない教室をご用意しています。水中で楽しく健康づくりを。

成人泳法教室

50・60代 おすすめ

新しい趣味として健康の為に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。

教わるの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に、体力に自信をつけたて始めました。来るたびに発見があり、教わるの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。
 (60代女性)

月会費	午前	午後	夜
週1回	7,700円	7,700円	7,700円
週2回	10,450円	10,450円	11,000円

40・50代 おすすめ

自由遊泳コース

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
 デスクワークで運動不足を感じている。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付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に立て頂けます!

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。体調管理の為にこれからも継続したいです。(50代男性)

月会費	日間	夜間	土・日
7,700円	9,350円	5,500円	

ウェルビー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	●	●	●	●	●	●	●
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	●	●	●	●	●	●	●

水ロススポーツセンター ウェルビー

Well-Be.

水口 ウェルビー 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

※体験希望日の3日前までにご連絡ください

入会時に
ご用意
ください
▶▶▶

9月28日
までに手続きの方
体験料無料
&
入会金
100%OFF

- 入会金 (税込) 特別価格 100%OFF
 - 年会費 入会月により異なります
 - 月会費 選択コース 1ヶ月分
- | 子ども会員 | 成人会員 |
|-------------|--------------|
| 通常価格 7,150円 | 通常価格 11,000円 |
| 特別価格 0円 | 特別価格 0円 |
- 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
ご協力をお願いします

- 館内換気 手指の消毒
- 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。
- 可能な限りご自宅に着替えを済ませてご来館ください。

法人会員様
募集中!

自由遊泳コースやスタジオプログラムをご利用いただけます。詳細はご連絡ください。