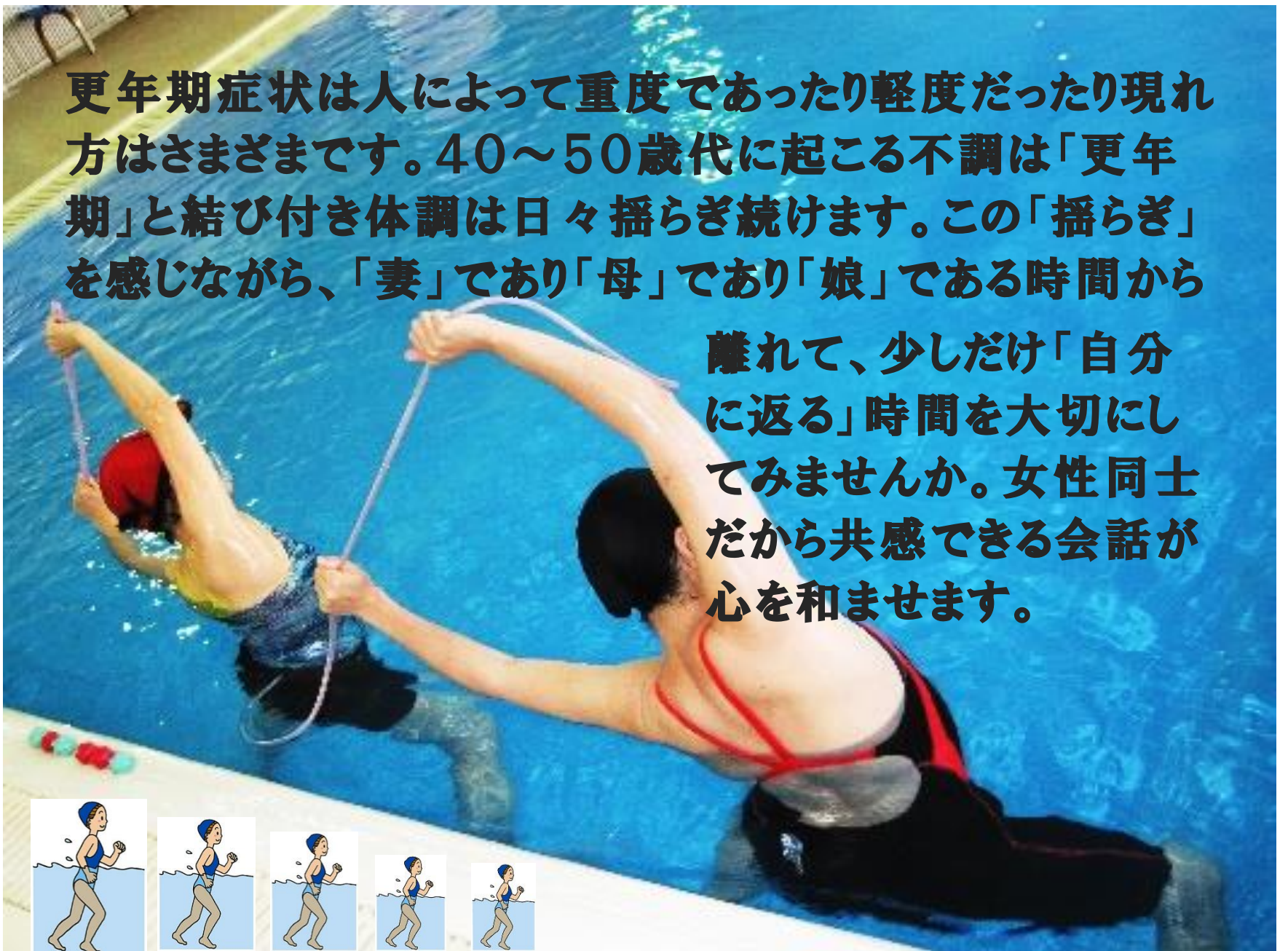


自分自身に意識を戻す「自分返り」ができる  
女性のための教室です

# ヘルスアップ教室

更年期症状は人によって重度であったり軽度だったり現れ方はさまざまです。40～50歳代に起こる不調は「更年期」と結び付き体調は日々揺らぎ続けます。この「揺らぎ」を感じながら、「妻」であり「母」であり「娘」である時間から

離れて、少しだけ「自分に返る」時間を大切にしてみませんか。女性同士だから共感できる会話が心を和ませます。



\*\*\*会員様のお声です\*\*\*

甲賀市在住 48歳【入会時の症状:不眠・頭痛】

頭痛や肩こりで体調の悪い日が続いたけれど運動するようになって体調の良い日が増えてきました。水の中に入ると気分転換になり、すっきりし、程よく疲れて良く眠れるようになりました。今ではプールに行くのが楽しみです。





ヘルスアップ教室はその日のご体調とお一人お一人の症状に合ったメニューの提供を行い、担当コーチが個別にストレッチや改善体操をサポートしながらレッスンをを行っています。

60代 座骨神経痛改善（長時間デスクワーク）  
神経の痛み、しびれがなくなりました。  
以前と変わらないくらい楽になりました。



腰痛緩和のため、コーチと動きを確認しながらストレッチ

40代 運動不足、ストレス解消  
仕事をした次の日の肩こりがマシになりました。



全身をストレッチで心地よいリラックス

50代 腰痛・肩こり緩和の為  
リラックスできる穏やかな時間や運動量が私の体には丁度良くて、長く続ける事ができました。

50代 健康づくりとダイエット  
運動習慣ができました。私より年上の方に悩み事  
のアドバイスを頂き気持ちが落ちつききました。



## 【ヘルスアップ教室体験ご案内】

月・水・土曜日 14:00～15:00  
火曜日 20:00～21:00

体験料は無料です。

まずはお電話でご相談下さい。お困りの症状や運動療法の効果についてご説明させていただきます。

体験の3日前までにお電話下さい。

(担当: 福池・平田)



### 【安全のためにウェル・ビが実施していること】

- ・マスク着用でご来館下さい ・手すりやイスなど定期的に消毒を行います。
- ・フロントをご利用の際は間隔を1m空けていただくようお願い致します。
- ・館内に会員様用の消毒液を設置いたします。
- ・館内換気のため定期的に出入口、窓を開放いたします。



当施設は厚生労働大臣認定の健康増進施設であり、指定運動療法施設の認可を受けています

ご相談・ご見学などお気軽にお電話下さい！  
TEL 0748-63-1200

(株) 水口スポーツセンター Well・Be

〒528-0051 甲賀市水口町北内貴 77



QRコードはこちら