



旅行♪趣味のスポーツ♪ダイエット♪
これからの季節を更に楽しみたい!と思ったら、

まず、心と体の健康作りから!!



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。

膝や股関節の痛みを緩和し、お出かけを楽しめるようになりたいなら!

水中ウォーキング教室

60・70代におススメ

- ◎膝の痛みをかばい、思うように動けない方
- ◎動き始めに足腰に痛みや違和感がある方

水の中は浮力により体重は約1/3になり、関節への負担も軽く、安全に運動をして頂くことができます。初めての方や、運動が苦手な方も安心してご参加頂けます。コーチ指導のもと、音楽に合わせて20種類のウォーキング・ジョギングで全身運動ができます。

<p>1 前歩きで体を水になれさせよう</p>  <p>まずは前歩きで体を慣らします。浮力によって陸上より楽に歩けます。</p>	<p>2 横歩きで股関節を鍛えよう</p>  <p>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。</p>	<p>3 体をひねりながら歩こう!</p>  <p>水の抵抗もあり、ゆっくり歩いても満足感を得られます。</p>	<p>4 水中でラクラクランニング</p>  <p>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。</p>	<p>5 最後はゆっくり全身ストレッチ</p>  <p>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!</p>
--	---	---	---	---

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、変形性膝関節症と言われ、これ以上ひどくならないようにと思いましたが、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あかるくなりました。(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・昼』または『夜』の登録制 月会費 **フリー出席** 月8回 **7,700円**

大人の習い事と健康作りを同時に叶えたいなら!

成人泳法教室

50・60代におススメ

- ◎退職後の新たな趣味と運動習慣をお探しの方
- ◎長く続けられる生涯スポーツをお探しの方

水の中は浮力があるので、体重が約1/3になり、肩や腰、膝に痛みをお持ちの方でも運動して頂けます。初級・中級・上級のクラス分けがあるので初めての方も安心して始めて頂くことができます。また、担当コーチや仲間と一緒に練習するので運動を継続できます。



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

水泳は60代70代からでも始められるスポーツです

会員様の声 **還暦を機に始め、すっかり泳ぐことにハマりました!**

還暦を迎え新しいことに挑戦したいと思い、何も運動をしていなかったのに、体力に自信を付けて始めました。来るたびに発見があり、教わるのが楽しくてすっかり泳ぐことにハマりました。向上心の有る仲間もでき、上級の方の泳ぎも見られ、同じ空間に居られることがとても幸せに思えます。(60代女性)

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

薄着のシーズン到来!運動不足を解消し、体を引き締めたいなら!

自由遊泳コース

40・50代におススメ

- ◎ライフスタイルに合わせて運動したい方
- ◎医師から運動するよう勧められた方

ご自身で自由に時間や強度を調整しながら泳いだり歩いたり、ライフスタイルに応じて運動して頂けます。15分間のワンポイントアドバイスレッスン(任意参加)もあるので、泳法の上達も目指せます!

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							●

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



会員様の声 **運動不足解消の為に始め、減量に成功しました!**

日頃から運動不足を感じ、減量したく始めました。歩いたり好きな泳ぎを泳ぎ、泳ぎのコツを教えてもらえる15分間のワンポイントレッスンに参加したり、継続する中で四泳法を泳げるようにもなりました。スタッフのサポートもあり、続けることが苦になりませんでした。体重は-7キロ体脂肪は6%減りました。今後は100M個人メドレーが泳げるようになれば最高!(50代男性)

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。

一人では無理!続かない!そんな方の運動習慣をサポート!

30・40代におススメ

GYM 個別のメニューで代謝・体力アップ!シェイプアップサポートプログラム

体重・体脂肪が気になる方にオススメ



ジムは、筋肉隆々の人が通う所というイメージがあるかもしれませんが、個別のトレーニングメニューを作成するので初めての方でも安心して始めて頂けます。女性スタッフもいますので、女性の方もご安心ください。

会員様の声 **身体が軽く疲れにくくなりました!**

コロナ禍で外出しなくなり体が思うように動いてくず、動画での筋トレは続くが、運動不足な自分に気づき危機感を感じ運動を始めました。雰囲気落ちている事(ムキムキの人たちが声を上げてトレーニングしている横ではハードルが高い笑)と、きちんと指導してもらえる事が自分には合っていると感じます。通い始めて身体が軽く、可動域も広がり、何より疲れにくくなりました!次は5~6キロ減量が目標です!(30代男性)

- こんな方は必見です!
- ☑ジムに行きたいけど、一人でできるか不安な方
- ☑体を引き締めたいけど、足腰に痛みがあり運動を諦めている方

日 時 月 火 水 木 金 土 月会費 **週2回 9,350円**

YOGA 心と体両方の健康作りを始めたいなら!

50・60代におススメ

スタジオプログラム STUDIO PROGRAM

会員様の声 **自分を労われるようになりました。**

ストレスMAXの日々。体よりもどちらかというと心の健康を保つため、頭の中を空っぽにして過ごせる時間が欲しくてスタートしました。ヨガのレッスンでは、自分のことだけに目を向けることができる時間なので、心の健康を保つことが出来ていると思います。(50代女性)

- ◎春先はいつも体調がすぐれない方
- ◎気持ちや体調の浮き沈みを感じる方

春の訪れに心が弾みますが、気温差や環境の変化により、心身の不調が出やすい時期でもあります。肩凝り腰痛などの体の痛みはもちろん、ストレスケアにも効果的なヨガ。体が硬くてもヨガはできますので、安心してご参加ください。

月会費 **フリー出席 7,150円** (体験料1回1,100円)



曜日	時間	内容
月曜日	11:00-12:00	リラックスヨガ
	14:15-15:00	パワーヨガ
	19:50-20:50	リラックスヨガ
火曜日	10:00-10:45	ハタヨガ
	12:45-13:45	リラックスヨガ
水曜日	10:45-11:45	肩こり腰痛改善ヨガ
	20:40-21:40	アロマパワーヨガ
木曜日	9:00-9:45	チャクラヨガ
	19:45-20:30	マインドフルヨガ
土曜日	9:00-9:45	朝ヨガ
	18:45-19:45	パワーヨガ

薄着の季節到来!!ぽっこりお腹をなんとかしたい...とお悩みの方必見!!

お腹のお悩み解決 **無料 キャンペーン中** セミナー付き

プールでお腹引き締め体験会

参加者のお声 **お腹周り-6cm、体重最大-5kg達成!水中運動で足腰が鍛えられ、ウォーキングやハイキングも楽しんでます!(70代女性)**

【開催日時】 3月24日(金)・27日(月) 4月3日(月)・6日(木) セミナー14:00~14:45/水中運動15:00~16:00
【内容】 お腹を意識した水中エクササイズ
【参加費】 無料 【定員】 各3名

水口スポーツセンター ウェル・ビ

体験へのお問い合わせ・お申し込みはこちら

Well-Be. 0748-63-1200

【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

申込みは希望日の3日前にお申し込みください

水口 ウェルビ 検索 http://www.well-be.jp 滋賀県甲賀市水口町北内貴77 FAX0748-63-1288

5月28日

までに手続きの方 体験料無料 & 入会金 100% OFF

入会時にご用意ください

項目	子ども会員	成人会員
① 入会金 (税込)	通常価格 1,500円 特別価格 0円	通常価格 1,000円 特別価格 0円
② 年会費	入会月により異なります	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 関西アールエー銀行 滋賀信用組合 JJA甲賀市 ゆうちょ銀行 湖東信用金庫)
③ 月会費	選択コース 1ヶ月分	

