

水は人々をやさしくする

Well・Be



リニューアルオープン

# RENEWAL OPEN

プール完全リニューアル  
トレーニングジムやスタジオも充実

おかげさまで創立35年

これからも、地域の皆さまの心と身体の豊かな健康作りをサポートさせていただきます。  
自然光差し込むラグジュアリーな空間、心通うあたたかな施設でお待ちしております。

\*写真は一部イメージとなります。



豊富なロッカー数と更衣スペース



洗練されたフロントスペース。  
運動後にはリラクゼーションスペースでゆったり



開放的な施設

まずは無料体験で不安を安心に。お気軽にご参加ください。

## 体験料・入会金無料 今がチャンス!

リニューアルオープン記念  
キャンペーン実施中  
1月13日～2月28日まで

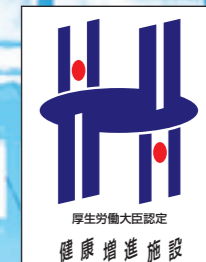
体験料 **0**円  
体験料通常  
1,100円(税込)

入会金 **0**円  
〈通常価格〉  
子ども会員:7,150円(税込)  
成人会員:11,000円(税込)



自分に合った運動で気持ちも体も更に豊かになれる!!

# 大人の健康応援プログラム!



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。

## 「歩く」から始めよう! 水中ウォーキング教室

お医者様から運動するようすすめられた50~60代の方におすすめ



関節に痛みがあっても大丈夫! 水中なら歩ける! 体が楽! を実感頂けます

私生活を無理なく過ごせるようになりたい方にオススメです。心も体も健康な生活を少しでも長く続けるために大事なことは「治療」より「予防」です。そのために運動を始めたいけれど、何をすればよいかわからない方、まずは負担の少ないプールで「歩く」ことから始めてみましょう! しばらく運動から離れていた方も安心・安全の水中ウォーキング教室です。 教室担当: 吉居

**会員様の声** (60代女性)

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、変形膝関節と言われ、これ以上ひどくならないようにと思い始めました。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。何より気軽に付き合えることができるので気持ちも明るくなりました。

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	●	●		●	●	

月会費 **フリー出席** 月8回 **7,700円** (税込)

## 「水泳」は生涯スポーツ! 大人の水泳教室

健康が気になる60~70代の大人の習い事にオススメ



昔泳いでいた経験を活かして再チャレンジしたい方に!

初めての方大歓迎! 運動が苦手でも泳ぐ楽しみを実感できるようになります。「昔泳いでいたけどもう一度泳げるかな?」「今からでもできるかな?」はい!大丈夫です!泳力(かなづち・初級・中級・上級)に応じたきめ細やかなプログラムで丁寧に御指導致します。何歳からでも始められる水泳。生涯スポーツとして是非、再チャレンジしてみましょう! 教室担当: 植出

**会員様の声** (60代女性)

還暦を機に始め、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くることができました。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、同じ空間に居られることがとても幸せに思います。

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** (税込) 週2回 **10,450円** (税込)  
月会費 夜 週1回 **7,700円** (税込) 週2回 **11,000円** (税込)

## 水着になるのはちょっと...と思ったら! スタジオ&フィットネスジムへ!!

健やかな体と穏やかな心を育む 女性に大人気のヨガレッスン



**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。どちらかというと心の健康を保つ為、頭の中を空っぽにして過ごせる時間が欲しくて始めました。レッスン中は自分の事だけに目を向けることができるので、心と身体の健康を保つことができています。(50代女性)

専門インストラクターによる多彩なプログラム

	午前	午後
月曜日	11:00~12:00	19:50~20:50
火曜日	10:00~10:45	12:45~13:45
水曜日	10:45~11:45	20:40~21:40
木曜日		19:45~20:30
土曜日	9:00~ 9:45	18:45~19:45

通い放題なので、ライフスタイルに合わせて運動ができる!

**昼・夜コース** 月会費 **7,150円** (税込)  
**全日コース** 月会費 **9,900円** (税込)

その他にもエアロピクスやZUMBAなど、数多くのレッスンを取り揃えています。詳細はホームページをご確認ください。

## 歩いてもよし!泳いでもよし! 自由遊泳コース

脂肪燃焼効果絶大! 40~50代にオススメ



ライフスタイルに合わせて運動できます! 運動不足解消したい方に大人気のプログラムです!

時間が不規則な方にオススメです。自由な時間にリフレッシュ! 室内プールは、外気温や天候に左右されずに快適に運動ができます。水中運動はとて心地よく、全身の筋肉を刺激するのでリフレッシュ効果も期待できます。時間や曜日はもちろん、泳ぐコースや歩くコースに分かれていますので、ご自身のペースで無理なく続けて頂けます。快適な環境で運動できる最高の時期に是非始めてみて下さい! 教室担当: 上田

**会員様の声** (40代男性)

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。歩いたり好きに泳いだり、泳ぎのコツを教えてくださいました。15分間のワンポイントレッスンに参加し、継続する中で四泳法を泳げるようになりました。スタッフや仲間のおかげで楽しく続けられ、体重が-7キロ・体脂肪は6%減りました。今後は100M個人メドレーを泳げるようになれば最高!

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** 月会費 **7,700円** (税込)  
**夜間毎日コース** 月会費 **9,350円** (税込)  
**土・日コース** 月会費 **5,500円** (税込)

\*全日コース・曜日限定コース(月8回)があります。

## フィットネスジム

- ☑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



24時間ジムは不安... パーソナルジムはハードルが高い... そんなあなたのシェイプアップをサポート!

**会員様の声**

継続で体調・体型改善! 楽しい会話がストレス解消!

息子の結婚式までに、少しでも痩せたいと思って通い始めました。続けるうちに、体調が良く、姿勢も変わり、特にウエスト部分が引き締まったように感じます。教室仲間との楽しい会話で気分も晴れ、ストレス解消にかなり楽しく通っています。(60代女性)

月会費 **週2回 9,350円** (税込)

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

「昼」または「夜」の登録制 \*水・土曜日は21時まで

Swimming school & Fitnessclub

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

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**

申込みは希望日の3日前にお申し込みください

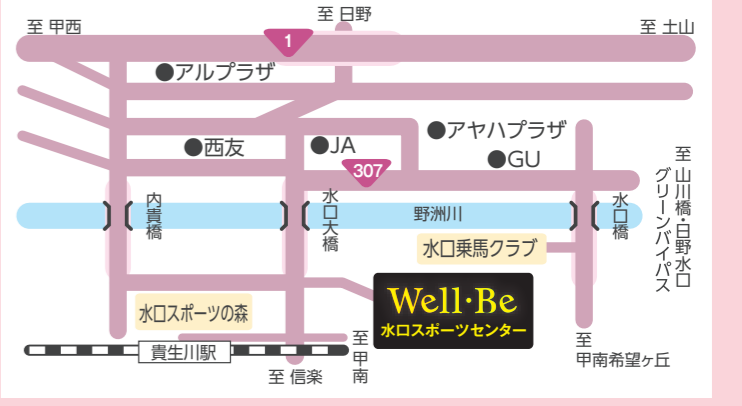
入会時にご用意ください

①入会金 (税込) 通常価格 **7,150円** 特別価格 **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)



「水中ウォーキング教室」「大人の水泳教室」「自由遊泳コース」は2月グランドオープンとなります