



いつでも遅くない! さあ始めよう、水中運動!

**体験料
無料**

水中エクササイズ教室 / 水中での全身運動で心も身体もリフレッシュ



こんなことで悩まれていますか?

- 1 関節などの痛みによる運動制限**
関節痛などの痛みを緩和し、アクティブに趣味や仕事をしたい。
- 2 健康診断の結果**
高血圧や糖尿病などへの健康不安がある。または予防のために運動を始めたい。
- 3 ダイエット**
代謝の低下で体重が増えて何とかしたい。医師から運動を勧められている。
- 4 ストレス発散**
仕事や家庭のストレス、ホルモンバランスの変化、不眠などの情緒の不安定さや体調を整えたい。



- こんな方におすすめ**
- ☑ 気になるお腹、見た目を何とかしたい!
 - ☑ お腹を引き締めてファッションを楽しめる体になりたい!
 - ☑ 体力をつけて、仕事や趣味を更に楽しみたい!

今なら体幹特別セミナー付体験会実施中!
あなたの体幹力はどのレベル?体幹力チェック付き特別セミナーではお腹を使うとはこういう事か!を実感して頂けます。体幹という言葉は聞くけどいまいちよくわからない...を解決し、お腹への意識を高めます。更に今だけの、お腹引き締め秘訣のレジュメのプレゼントの特典もついてきます!

参加費無料 **各日3名**

体験日 4月4日(木)~26日(金)
月曜日・木曜日・金曜日

時間 14:00~14:45
(その後教室体験15:00~16:00)

強度 ★★★★★
お腹引き締め教室
水中でウォーキング、ジョギング、ジャンプ、パワーアップトレーニング等を組み合わせた有酸素運動で気になるお腹を引き締めます。

会員様の声 お腹周りが84cm
→71cmになりました! (40代 女性)

20代の頃より10キロ太った事と友人に誘われたことをきっかけに体験を申込み、自分の体力のなさにショックを受け、体力作りとダイエット目的で始めました。継続半年で体重は、-6.4kg(58.6kg→52.2kg)、体脂肪率は-7%(31.4%→24.4%)、腹囲は-13cm(84cm→71cm)になりました!更には、周りからは「姿勢がよくなった」と言われ、健康診断でコレステロール値が高かったのですが正常値に戻りました。

日時	月	火	水	木	金	土
15:00~16:00	●				●	●
フリー出席 月4回	月会費	6,600円				
フリー出席 月8回	月会費	9,900円				

- こんな方におすすめ**
- ☑ 内臓脂肪を減らしたい方
 - ☑ 生活習慣病予防に運動を始めたい方
 - ☑ 関節に痛みがあっても運動したい方

脂肪燃焼教室 強度 ★★★★★

ハードで達成感のある水中運動で、運動不足解消・脂肪燃焼を目指します。生活習慣病・メタボリック予備軍の方にも水中での有酸素運動と筋トレで数値改善に最適です。年間を通じて体脂肪測定や個別面談を行いますので、一人では続けられない方もモチベーションをキープし続けることができます。

会員様の声 陸上では動きにくくても、
プールなら走れる、ジャンプもできる。
(60代 女性)

変形性膝関節症から日々の生活に動きにくさを感じるようになり、陸上の運動にも満足な取り組みができにくく感じておりました。開始5カ月で体重は-1.8kg、体脂肪-1.3%、腹囲-3cm減となりました。陸上ではできない事も、プールの中では「出来る」。それは本当にストレス解消になります。コーチからは専門的な事も教えて頂け、相談にも乗ってもらえるので居心地の良い環境です。これからも、膝の為に更なる体重減を目指して長く続けていきたいです。

日時	月	火	水	木	金	土
12:30~13:30	●		●	●	●	
20:00~21:00	●					
フリー出席 月4回	月会費	9,350円				
フリー出席 月8回	月会費	13,750円				

寿命の質が注目されている!? 「平均寿命と健康寿命の推移」



超・超高齢化社会を迎えた長寿大国日本は「寿命の質」とも言われる「健康寿命の延伸」が重要視されています。2024年3月当社は創立36年目を迎えました。これまで、地域の方々の心と体の健康作りのお手伝いをさせて頂き、皆様の期待にお応えできるプログラムを開発してきました。これからも長く、より多くの方に安心・安全そして快適に運動をして頂けますよう、今年2月に施設の大幅リニューアルを行いました。人生100年時代!さあ、これからです!更にアクティブで充実した人生を送りましょう!あなたの心と体の健康づくりは、経験豊富なスタッフ陣にお任せください。

ウェルビ 水中運動コーチ 橋本 茜

- こんな方におすすめ**
- ☑ 家庭や仕事でのストレスを発散・解消したい方
 - ☑ 肩や腰の痛みがあっても運動を楽しみたい方
 - ☑ 高血圧や糖尿病予防や数値の改善を目指したい方

スーパーアクア教室 強度 ★★★★★☆

音楽に合わせてウォーキング、ジョギング、アクアダンス、ゲームと欲張りメニューをテンポよく展開。ちょっと激しい運動を楽しむうちに心と体をリフレッシュすることができます。

会員様の声 運動後本当に体が軽くなり、
動きやすくなるのが1番!
(60代 女性)

膝の痛みがあり、肩凝りも慢性的でひどくならないようにならなかりたいと思い、始めました。体重は継続1年で-5kg、高かったコレステロール値も今は全て正常です。運動後は体が軽くなり家事がささっとやれるのを実感しています。血管年齢が5年前より10歳も若返っていました!普段の生活ではほとんど笑うことがありませんが、みんなとゲームで競争したり、脳トレしながら本当に大笑いすることで気分が明るくなります。

日時	月	火	水	木	金	土
14:00~15:00		●		●	●	
15:00~16:00			●			
フリー出席 月8回	月会費	7,700円				

- こんな方におすすめ**
- ☑ 職場や家庭からの解放、一人時間を持ちたい方
 - ☑ デスクワークによる腰痛や肩こりを解消したい方
 - ☑ 運動不足による冷え・便秘・むくみを楽しみたい方

働く女性の為のパワー充電教室 強度 ★★★★★☆

働く女性を応援するプログラム。水中ウォーキングや筋力トレーニング、アクアビクスを組み合わせて、運動不足・ストレス発散・便秘解消・肩凝り腰痛の緩和を目指します。最後は水の流れを起こす機械にあたる流水浴で全身リラクセス。心と体に明日へのパワーを充電します。

会員様の声 冷え性が改善され風邪を
ひきにくくなり、さらに
O脚も改善されました!
(60代 女性)

仕事をしていたころに心身の健康の為にこちらの教室での運動を始め20年が経ちました。冷え性が改善され、風邪をひきにくくなりました。更にO脚がかなり改善されたように思います。これからは更に筋力をつけて腰痛改善を目指したいです!

日時	月	火	水	木	金	土
15:10~16:10						●
振替あり 週1回	月会費	7,700円				

体験料
無料

一步踏み出し、明るい未来へ! あなたのこれからの人生をサポートします!

県内唯一の
プログラム

機能改善教室

- 水の力を使い肩こり・腰痛・膝痛などの不調を快適に。
- 個別の悩みに合わせた運動や対処法を提案します。

温水プールだから
体も冷えないので安心!

こんな方に
おすすめ

- ☑更年期による体の不調を改善したい方
(ホットフラッシュ・肩凝り・頭痛・体重増加・体力低下等)
- ☑更年期による心の不調を改善したい方
(イライラ・焦り・不安感・気分の浮き沈み・だるい等)
- ☑繰り返す腰や体調不良を改善したい方

強度 ★★☆☆☆ 40代からの 女性の為のヘルスアップ教室

更年期から始まる女性特有の症状をお持ちの方、人にはわかってもらえない体の不快感・だるさを感じている方、体力不足を感じておられる女性の為の女性だけの教室です。

会員様
の声

不眠・頭痛がありました、
よく眠れるようになりました!

頭痛や肩凝りで体調の悪い日が続いており、不眠や頭痛にも悩まされてきました。体験を受けて、運動強度も調整ができるし無理なく続けられると思いを継続しています。運動を始めてから、体調の良い日が増えてきました。水に入ると気分転換になり、スッキリし、程よく疲れてよく眠れるようになりました。相談できるコーチや、気軽にお話できるお仲間もでき、今ではプールに行くのが楽しみです。



日時	月	火	水	木	金	土
14:00~15:00	●					●
20:00~21:00		●				

曜日登録制

振替あり
週1回 月会費 **11,500円** 税込

振替あり
週1回 月会費 **18,150円** 税込

こんな方に
おすすめ

- ☑肩や腰の術後の日常動作の改善を目指す方
- ☑膝や痛みがあり日常生活にお困りの方
- ☑リハビリ期間が終わったが、
日常生活を更に快適に過ごしたい方

強度 ★☆☆☆☆ ウォーターケア教室

肩・腰・膝・股関節障害等のリハビリ目的の教室です。水中歩行運動や、水中コンディショニングを中心にそれぞれの症状に応じたプログラムを個別に提供します。歩行機能の改善や日常動作の改善方法を提案します。

滋賀医科大学医学部附属病院 心臓リハビリ終了後の受け入れも行ってあります。見学やご利用の際は、紹介状が必要です。

会員様
の声

頸椎の手術後上がらなかった肘が、
上がるようになりました!

頸椎術後の筋力アップの為にこの教室に通いました。手術直後は体力も落ち、何をしても不自由な感じでしたが、現在は力もつき上がらなかった肘が上がるようになりました。感謝!! これからの目標は今の筋力を維持していくことです。この教室はとてもしんどくなくて和やかで良いと思っております。水中での動作はすごく楽で、良い運動になると考えています。



日時	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00		●				●
11:15~12:15			●			

曜日登録制

振替あり
週1回 月会費 **13,750円** 税込

振替あり
週1回 月会費 **22,550円** 税込

こんな方に
おすすめ

- ☑つらい肩こりや痛みを改善し日常動作を楽にしたい方
- ☑ひどい腰の痛みを和らげ長時間の作業をこなしたい方
- ☑杖なしでも長い距離を歩けるようになりたい方

強度 ★★☆☆☆ 肩こり腰痛改善教室

個別の症状に合わせた、マンツーマンのコンディショニングやストレッチで緊張した体を和らげ、水中ウォーキングや水中トレーニングで体力アップをします。

会員様
の声

この教室がひとつの運動だけでなく
趣味のように思い楽しく通っています!

5年前病気で左半身が不自由になり、現状より少しでも良くなるようにと始めました。続けていると日々周りの方々から「歩き方がよくなった、元気になった」と言われるようになりました。そして何かに参加すれば周りの方に迷惑をかけると思う気持ちが減り、色々イベントに参加し楽しめるようになりました。これからは、友達と泊りの旅行やゴルフなどを楽しめる身体(心身)を作りたいです。



日時	月	火	水	木	金	土
11:15~12:15		●				

曜日登録制

振替あり
週1回 月会費 **12,650円** 税込

自宅送迎付き介護予防プログラム ※送迎範囲 ウェル・ビより半径5Km圏内

こんな方に
おすすめ

- ☑いつまでも自分らしく日常生活を送りたい方
- ☑安全に運動できる場所をお探しの方
- ☑自宅送迎付きの運動できる場所をお探しの方

強度 ★★☆☆☆

ここから健康倶楽部

ウェル・ビより半径5キロ圏内にお住まいの方にはご自宅までの送迎を行います。75歳以上の歩行能力アップを目的にした教室です。膝や股関節などに不安のある方でも安心してご参加頂けます。血圧測定など、健康状態を確認後、プールに入ります。プールでは、筋力アップトレーニングとストレッチを行い関節の可動域を広げます。最後は、超音波流水浴でリラックスして頂きます。

会員様
の声

一人で歩いて、買い物も行けています!

膝が悪くて運動不足だった為こちらでの運動を始めました。足は年と共に弱ってきているけれど、一人で歩いて買い物にも行けています。送迎の車で家の前まで迎えに来てもらえるところも魅力的です。お友達もできて、プールに行くのが楽しいですし、プールの日は「さあ、水着をきて行こう」と思えます。これからはできる限り寄せてもらいたいです。



日時	月	火	水	木	金	土
10:45~12:45 (フルレッスン)			●		●	
11:15~12:15				●		

曜日登録制

送迎あり
週1回 月会費 **15,950円** 税込

送迎なし
週1回 月会費 **11,550円** 税込



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

今すぐ!! 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

春の運動スタート応援キャンペーン
期間：4月1日(日)~4月28日(日)まで

2024年2月に大幅リニューアル!!
新しくなった快適な施設で運動を始めませんか?
先着100名様限定!!
入会料・体験料 **無料**

水中プログラム持ち物 水着・スイムキャップ・タオル・水分

