

\*対象:16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます)  
 年会費 1,100円(税込)  
 (入会月によって異なります)

**成人共通** 入会金 11,000円(税込)

**会員特典** 家族が会員の場合、入会金割引あり  
 (家族が子ども場合:7,700円(税込) / 成人会員の場合:5,500円(税込))  
 (他コースと併用の場合:20%割引あり(コースによって異なります))

## 【シェイプアップサポートプログラム】

一人一人の体力や筋力に合わせた『個別メニュー』で、効果的なシェイプアップをお手伝い！！

- (対象者) ● 40歳以上で代謝を気にされている方 ● ウエスト周りを気にな方(男性85cm・女性90cm)  
 ● 筋力・体力の低下を感じる方 ● 少し歩くだけで疲れを感じてしまう方

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆昼のSSP 13:30~15:30	○	○	○	○	○	—	月8回 8,500円	筋力マシン・有酸素マシンを使って、 身体の基礎代謝能力を高める事を目的にしたプログラムです。一人一人の 体力・筋力・年齢に応じた個別のメニューで効果的にシェイプアップのお 手伝いします。担当スタッフが楽しく運動が 続けられるようサポートします。年齢と共に 低下してくる筋力に対し、定期的な運動習慣で 基礎代謝能力の向上と健康診断の数値改善も期待 できます。
◆夜のSSP 18:30~21:30 (個別メニュー(約1時間)) 0:00 血圧・体重・体脂肪チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋カトレニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ・終了	○	○	○	○	○	—	9,350円(税込)  曜日登録制 振替制度あり	
『昼』か『夜』のどちらかに登録して頂きます。								

成人対象コースを2つ以上併用の場合、SSPの割引はございません。他コースは20%割引あり

## 【筋力アッププログラム】

筋肉を鍛えてご自身の姿勢を整えます。基礎代謝もアップしながら腰痛や肩こりを改善します。

- (対象者) ● 体幹を鍛え、姿勢をよくしたい方 ● 慢性的な腰痛を緩和させたい方  
 ● 水泳のタイムアップを目指している方 ● 日常生活の中で体力低下を感じている方

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆コアトレーニング 12:00~13:30 (個別メニュー(約1時間)) 0:00 血圧・体重・体脂肪チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋力(コア)トレーニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ・終了	—	—	○	—	—	○	月4回 8,500円 9,350円(税込) 月8回 10,500円 11,500円(税込) 曜日登録制 振替制度あり	加齢に伴う筋力の衰えが気になる方、筋力をつけて運動や日常生活に役立てたい方、筋力マシンやボール・チューブトレーニングで筋肉を鍛えていきます。1人では出来ない筋カトレニングを仲間と一緒に楽しく出来る教室です。

(株)水口スポーツセンター Well・Be 〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

TEL 0748-63-1200

FAX 0748-63-1288