

(おすすめ対象者)仕事や家事でのストレスを発散したい方・体を動かしてご自身の健康作りに取り組みたい方

| 教室名 / 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 会費 | 内容 |
|--|---|---|---|---|---|---|--|---|
| ◆ウォーターケア教室 10:00 ~ 11:00 11:15 ~ 12:15 | | ○ | | | | ○ | 週1回 13,000円 14,300円(税込) 週2回 21,000円 23,100円(税込) 曜日登録・振り替えあり 割引対象外 | 肩・腰・膝・股関節障害等のリハビリ目的のコースです。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提供します。歩行機能の改善や日常動作の改善の方法を提案します。 運動強度(★) |

(おすすめ対象者)関節疾患などの症状にお悩みで、日常動作を改善をしたい方

| 教室名 / 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 会費 | 内容 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| ◆肩こり・腰痛改善教室 11:15 ~ 12:15 | | ○ | | | | | 週1回 12,000円 13,200円(税込) 振り替えあり 割引対象外 | つらい肩こりや腰痛で長時間の作業や日常動作に辛さを感じておられる方を対象に、流水浴・個別の症状に合わせたコンディショニング・水中ウォーキング・ストレッチなどで緊張をした身体をほぐし、緩和させる方法を提供します。 運動強度(★) |

(おすすめ対象者)頭痛を引き起こすような肩こりや、重だるく感じる慢性的な腰痛でお悩みの方

| 教室名 / 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 会費 | 内容 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| ◆40代からの女性の為の ヘルスアップ教室 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00 | ○ | | ○ | | | ○ | 週1回 11,000円 12,100円(税込) 週2回 17,000円 18,700円(税込) 曜日登録・振り替えあり | 更年期から始まる女性特有の症状をお持ちの方に最適の教室です。身体の不快感・だるさを感じている方、体力不足を感じている方を対象に水中歩行を中心とした水中運動を提供します。 運動強度(★★) |

(おすすめ対象者)不眠症や気分の変化(イライラや情緒不安定)、ホルモンバランスの変化による自律神経の乱れや体力低下・体調変化でお悩みの方

| 教室名 / 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 会費 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自宅送迎付き 介護予防プログラム ◆ここから健康倶楽部 10:45 ~ 12:45 プールレッスン(11:15~12:15) *送迎範囲 ウェル・ビより半径5Km圏内 | | | ○ | | ○ | | 週1回(送迎付き) 15,000円 16,500円(税込) 週1回(送迎無) 11,000円 12,100円(税込) (割引対象外) 曜日登録・振り替えあり | ご自宅まで送迎を行います。70歳以上の方の歩行能力アップを目的にした教室で、膝や股関節等にご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クゼーションして頂きます。 運動強度(★★) |

(おすすめ対象者)日常の歩行に不安のある方、身体の機能低下によって転倒などにご不安のある方

| 教室名 / 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 会費 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|
| ◆歩行障害改善教室 10:45 ~ 12:45 入会条件は、面談にてお話しさせていただきます。 | ○ | | | | | | 週1回 13,000円 14,300円(税込) | 脳梗塞などによるマヒ障害の方や、車いすの方対象に水中歩行、水中リラクゼーション、流水浴など個別に応じたプログラムを提供します。水中での無重力を楽しみ日常生活動作や歩行能力の改善・日常生活の楽しみの広がり、運動不足解消を目的としています。 運動強度(★) |

(おすすめ対象者)マヒや運動障害により日常生活に困難や制限のある方、自立した移動をする為歩行能力を向上させたい方

*成人対象コースを2つ以上併用の場合、『ウォーターケア教室』『肩こり・腰痛改善教室』の割引はございません。他コースは20%割引引きあり。

(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