40代が始めどき！
働く女性のための

水中エクササイズ教室

ー同じ世代、同じ悩みを持つ仲間だけの安心空間ー

秋の運動応援
キャンペーン
入会金
50%OFF！
通常11,000円(税込)
▶5,500円(税込)に！

顔をつけない！泳げなくても大丈夫♪



週1回動くだけ。
働くママの毎日に、
活力と充実感を。

私も今、自分の体を
労わっています！

\子育ての次は自分の体を労わる番　/

『最近、理由もなく体がだるい』『イライラやほてりが止まらない』
４０代を過ぎてから、そんな心と体の変化に戸惑っていませんか？
特に働くママさんたちは、毎日仕事と家事に追われ、自分のケアは
後回しになりがちです。でもだからこそ、ご自身の健康と向き合い、
体を整え、リフレッシュする自分時間を持ってほしいと思っています。
実は私も絶賛、更年期の様々な症状と格闘中ですが、プールに入る
とスッキリします　水中ってとても気持ちいいんですよ！
ぜひ、水中エクササイズをお試しください！



スタッフ：鶴山 美紀
３人の子を持つ更年期ママ。
ウェル・ビで働いて１５年。
その間、仕事と育児の両立を
してきました！

Swimming school & Fitnessclub
Well·Be

週１回たったの６０分！
レッスン詳細は裏面へ⇒

体験受付中！

体験希望３日前までにご予約ください



仕事や家事でのストレスを発散したい方・
体を動かしご自身の健康作りに取り組みたい方に

『働く女性のためのパワー充電教室』

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、アクアビクスの組み合わせで、運動不足解消、ストレス発散、肩こり・腰痛の緩和を目指します。最後は流水浴でリラックス。心と体に明日へのパワーを充電します。
(振替制度有り)

≪体験のご案内≫

- 開催曜日：土曜日
- 時間　　：15:10~16:10
- 定員　　：2名
- 対象　　：40～50代女性
- 体験料　：1,100円(税込)
- 持ち物　：水着・帽子
  バスタオル・水500ml

『水に癒され、楽しくストレス発散！』

プールに入ると、水に癒されているなぁと感じます。レッスンも覚えやすく動かしやすい内容で、楽しく体を動かせる場、ストレス発散の場になっています。女性限定の教室なので、安心して気軽に入水できるのもいいです。年齢と共に代謝が悪くなってきていると痛感しているので、太らないようできる限り体を動かしていきたいです。（40代会員様）

30代で始められ、同じ時間帯にお子さんが泳いでおられたので一緒に通われていました。お子さんの卒業後も、プールは日々の疲れを癒すリフレッシュの場としてご継続下さいました。更年期世代になりがちな代謝低下や太りやすさには、自ら体を動かして代謝を上げることが効果的です。これからも思い切り動いて、心身共にスッキリし、次の１週間を充実させていきましょう！
（担当コーチより）



『わかる！』が詰まった仲間と、仕事も育児もリアルに乗り越えてきたベテランコーチ。ここにあるのは、100％あなたの味方だけの空間です。

『40代からの女性のためのヘルスアップ教室』

- 開催曜日：月・水・土曜日、火曜日
- 時間　　：14:00~15:00(月・水・土)
  20:00~21:00(火)

腰痛や肩こりが辛くてエクササイズはハードルが高いという方には、ゆったりウォーキング中心のこちらがおすすめ！





キャンペーン期間：11月28日(土)まで

※11月28日(土)までのご入会お手続きで入会金50%off適用

お問い合わせ
お申し込みは　0748-63-1200 まで