

地域健康  
応援月間  
7/12~8/11\*

大人版

あなたの気になる身体の症状を

# やさしくサポートします!

★ 将来の健康不安を感じているあなたへ…頑張りすぎない運動習慣で、楽しく・気楽に解消しましょう!

医療費や  
通院回数が  
減少!!

「腰痛」「肩こり」「関節痛」「糖尿病」「肥満」等々…  
年齢と共に現れる様々な症状をやわらげる  
プログラムをご紹介します。



「腰痛」で悩んでいる方は世界人口の約80%と言われています。その腰痛の要因は、「椎間板ヘルニア」「ぎっくり腰」「変形性脊椎症」などが多く、その中でも最も多いのが、原因不明の「慢性的な腰痛」と言われている「腰痛症」です。  
腰痛と診断された方は、湿布薬やマッサージなどで治療され、それはとても気持ち良いものです。しかし、本当に腰痛を改善するには、「腰痛治療」と並行して「腰痛予防」を始めないと、再び同じ悩みを抱えることになりかねません。多くの「腰痛」は適切な運動をすることで、予防ができ、悪化を防ぎ、症状を改善できる場合があります。「腰痛」を克服されている方のほとんどは、日常生活を見直し、日常生活での「予防」によって再発を防いでおられます。是非この機会に参加され、水の持つやさしさ、運動することの楽しさを感じて頂き、皆さまの心と身体が健康になれますように願っています。

水が怖い方、泳ぎが苦手な方にオススメ

大人気

## 水中ウォーキング教室

身体機能を効果的に高め、  
健康不安を解消します。

軽快な音楽に合わせて、20種類のウォーキングを行います。今注目の「超音波発生装置」による流水を身体に受けながら歩くことで、筋肉・内臓機能などの刺激を与え、血行促進・代謝UP・自律神経を整える効果があります。股関節周りの可動域も広がります。

日時	月	火	水	木	金	土	日	月会費
朝 9:15~9:50	●	●	●	●	●	●	●	¥6,700
昼 12:40~13:15	●	●	●	●	●	●	●	月8回出席
夜 21:20~21:55	●	●	●	●	●	●	●	月8回出席

※「朝」または「夜」の登録制 ※「朝」は定員小

自分のペースで泳ぎたい方にオススメ

大人気

## 自由遊泳コース

肩こり改善、腰痛改善、ストレス発散  
爽快な気分になれます!

お一人、お一人の目的・目標に合わせて、無理なく運動を楽しんでいただけます。たとえ泳げなくても、歩いているだけで十分な運動効果が得られます。

日時	月	火	水	木	金	土	日	教室名	月会費
10:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	昼間毎日コース	¥6,700
11:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	夜間毎日コース	¥8,275
11:00~14:00	●	●	●	●	●	●	●	土・日コース	¥4,600
13:30~15:00	●	●	●	●	●	●	●	全日コース	¥9,850
19:30~21:15	●	●	●	●	●	●	●		
13:00~17:00	●	●	●	●	●	●	●		

楽しみながら、体力維持・体力向上したい方にオススメ

大人気

## 成人泳法教室

4泳法を習得しながら、  
体力の向上を目指します!!

今すぐ泳げなくても大丈夫です。まずは水慣れのために歩くことから始めます。次第に泳げるようになれば、水に浮く心地よさ、泳ぐことの楽しさを感じられるようになり、楽しく体力向上を目指します。

日時	月	火	水	木	金	土	日	月会費
午前 11:15~12:20	●	●	●	●	●	●	●	¥6,700 (週1回)
午後 13:30~14:45	●	●	●	●	●	●	●	
夜 19:45~20:50	●	●	●	●	●	●	●	
18:30~19:30	●	●	●	●	●	●	●	

※午前・午後・夜の中から好きな時間帯をお選びください

## 腰痛相談会のお知らせ

腰痛・肩こりの予防と緩和の  
アドバイスを致します。

※3日前までにお申込ください

水曜日 ①9:00~ ②10:00~ ③11:00~

無料

あなたの症状・目的に  
応じたプログラムで…

## 健康をサポート!

症状別・目的別コース

コース名	曜日	時間	料金	内容
お腹引き締め教室	月・木・金	15:00~16:00	¥5,650 (週1回)	流水の中での、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メニューで、気になるお腹を引き締めます。
肩こり・腰痛改善予防教室	火	20:00~21:00	¥10,900 (週1回)	2ヶ月に1回の体力測定・姿勢チェックで自身の体と向き合います。水中ウォーキングや骨盤リセット体操などでバランスを整え、症状を緩和し予防します。
ワーキングママのための パワー充電教室	土	15:10~16:10	¥6,700 (週1回)	働くお母さんへ応援!!水中筋力トレーニング、アクアビクスを組み合わせて、運動不足・ストレス・便秘解消・肩こり腰痛緩和を目指します。
40代からの ヘルスアップ教室	月・水・土	14:00~15:00	¥10,900 (週1回)	更年期から始まる女性特有の不安感・だるさ、また、体力不足を感じておられる方のための水プログラムです。
血液さらさら 健康教室	月~金	12:30~13:30 祝日自由	¥16,150 (週2回)	「生活習慣病」予防目的のコースです。中性脂肪・コレステロール値・血糖値などの数値改善を目指します。年間を通して、生活習慣に関するセミナーや体脂肪測定、食事やカウンセリングなどの個別相談を行います。

改善コースも充実!!

コース名	曜日	時間	料金	内容
ウォーターケア教室	火・金 木	10:00~11:00 11:15~12:15	¥13,000 (週1回)	リハビリ目的のコースです。(肩・腰・膝・股関節障害等)水中歩行やコンディショニングを中心に症状に応じたプログラムを提供します。

大好評

## スタジオレッスン

フリー出席制スタジオプログラム  
1ヶ月 5,650円

35種類のレッスンが、いつでも、何回でも、参加できます!

曜日	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00~10:45 パワーヨガ	10:00~10:45 中級エアロ	10:00~10:45 はじめてエアロ	10:00~10:45 骨盤矯正	10:00~10:45 気功体操	10:00~10:45 マットサイエンス (ヨガ・ピラティス)
11:00	11:00~11:45 コルネーションエアロ	11:00~11:45 ピラティス	11:00~11:45 脂肪燃焼エアロ	11:00~11:45 シェイプアップエアロ	11:00~11:45 ZUMBA GOLD	11:00~11:30 ステップエクササイズ
12:00						
13:00		13:00~13:45 ヒーリングヨガ			13:00~13:45 健康体操 (自衛隊)	
14:00	14:00~14:45 初級エアロ			14:00~14:45 初級エアロ	14:00~14:45 アロマ/ヨガ	
16:00						
18:30	18:30~19:15 脂肪燃焼エアロ	18:30~19:15 コンパクトエアロ	18:30~19:15 冷え性改善ストレッチ		18:30~19:15 初級エアロ	
19:00				19:00~19:45 シェイプアップエアロ	19:30~20:00 健康体操 (自衛隊)	19:00~19:45 はじめて/パワーヨガ
20:00	19:30~20:15 ルーシーダットン	19:30~20:15 マットサイエンス (ヨガ・ピラティス)	19:30~20:15 シェイプアップエアロ			
20:30			20:00~20:45 ボクシングエアロ	20:15~20:45 初めてエアロ	20:00~20:50 オリジナルエアロ	
21:00	20:30~21:15 ステップエクササイズ	20:30~21:15 中級エアロ	20:30~21:15 アロマ/パワーヨガ		21:00~21:45 ZUMBA	21:00~21:50 チャレンジエアロ
22:00						

LEVEL1 初心者でも安心 LEVEL2 激しい運動が苦手な方 LEVEL3 複雑な動きが入ります完全燃焼したい方

水口スポーツセンター ウェル・ビ

# Well・Be

お問合わせ  
お申し込み 0748-63-1200

滋賀県甲賀市水口町北内77 FAX0748-63-1288

http://www.well-be.jp

入会時にご用意ください

※以下の①~⑥をご持参の上、フロントまでお越しください。

① 入会金	② 年会費	③ 月会費
通常料金 成人 10,500円 子供 6,825円	945円	選択コース 1ヶ月分
家族が 子供会員 成人 7,350円 子供 3,675円		
家族が 成人会員 成人 5,250円 子供 3,675円		

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・郵便局・  
湖東信用金庫)

ONE DAY 体験チケット

有効期間: 8/11日まで  
体験料: ¥1,050/1回

入会者氏名 \_\_\_\_\_ 希望プログラム名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_ 希望プログラム時間 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

※予約は3日前まで。■電話予約も可能です。■チケットに必要事項を記入し、切り取って当日フロントまでお持ちください。  
■お一人様1レッスン(教室)とさせていただきます。■各レッスン・教室とも定員制です。定員にのり次第、締めさせていただきます。