

『フロアマシン』という流水を起こす機械を使った教室です。

流水マッサージ効果と超音波で心と身体を健康作りをお手伝いします。軽い運動で大きな効果が得られる流水運動です。目的に応じたプログラムを提供します。

成人共通

◎入会金 10,000円(税込10,800円)
◎水光費協力金 380円(税込410円)

◎年会費 1,000円(税込1,080円)
(入会月により異なります)

特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

【家族が子どもの場合:7,000円(税込7,560円) 成人会員の場合:5,000円(税込5,400円)】
他コースと併用の場合、20%割引あり

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆水中ウォーキング教室 ◇朝 9:15 ~ 9:50 ◇昼 12:40 ~ 13:15 ◇夜 21:20 ~ 21:55 * 朝または夜登録制・振替制度あり(昼はどちらも利用できます)	○	○	○	○	○	○	月8回 6,000円 (税込6,480円) (フリー出席)	水流の中、音楽に合わせて18種類のウォーキング・ジョギング・ジャンプを行います。30分の連続運動で、楽しく運動習慣を身につけます。 運動強度(★★★)

◆スーパーアクア教室 14:00 ~ 15:00 15:00 ~ 16:00		○		○	○		月8回 6,000円 (税込6,480円) (フリー出席)	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展開。ちょっと激しい運動を楽しむうちに心と身体のリフレッシュが出来ます。 運動強度(★★★★)
---	--	---	--	---	---	--	--	---

◆ウォーターケア教室 10:00 ~ 11:00 11:15 ~ 12:15		○			○		週1回12,000円 (税込12,960円) 週2回20,000円 (税込21,600円)	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(★)
曜日登録制 振り替えあり								

◆40代からの女性のためのヘルスアップ教室 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	○		○			○	週1回 10,000円 (税込10,800円) 週2回 16,000円 (税込17,280円)	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(★★)
曜日登録制 振り替えあり								

◆血液さらさら健康教室(昼) 12:30 ~ 13:30	○		○	○	○		月8回 15,000円 (税込16,200円) (曜日自由) 毎日コース 25,000円 (税込27,000円)	『生活習慣病』予防を目的とした教室です。週2回コースでは、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。毎日コースでは、肥満改善、血液検査数値の改善を目指します。年間を通じて健康や生活習慣病に関するセミナーや、体脂肪測定、個別の健康相談を随時行います。 運動強度(★★★★)
--	---	--	---	---	---	--	--	--

◆肩こり・腰痛改善教室 11:15 ~ 12:15		○					週1回11,000円 (税込11,880円)	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(★)
振り替えあり								

裏面もご確認下さい。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆おなか引き締め教室 15:00 ~ 16:00	○			○	○		月4回5,000円 (税込5,400円) 月8回8,000円 (税込8,640円) (フリー出席)	流水の中でウォーキング、ジョギング、ジャンプ、 パワーアップトレーニングなどを組み合わせた運 動で気になるおなかを引き締めます。 運動強度(★★★★)

◆ワーキングママの為の パワー充電教室 15:10 ~ 16:10						○	週1回 6,000円 (税込6,480円)	働くお母さん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 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。心と身体に明日へのパワーを充電し ます。 運動強度(★★★★)
振り替えあり								

◆歩行障害改善教室 11:15 ~ 12:15	○						週1回 12,000円 (税込12,960円) (入会条件は面談にて お話をさせていただきます。)	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(★)
----------------------------	---	--	--	--	--	--	---	---

◆メタボリック予防改善教室 水中運動 20:00 ~ 21:00 陸上運動 18:30 ~ 21:30 (約90分の運動プログラム)	○			○	○	○	週2回 12,000円 (税込12,960円)	『メタボリック症候群』の数値改善を目的とした教 室です。水中エクササイズと筋力マシン運動の組 み合わせで、関節に負担なく運動量の確保と筋 力アップを行います。年間を通じて健康や生活習 慣に関するセミナーや個別面談を行います。 運動強度(★★★★)
陸上運動曜日登録制 振り替えあり								

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 ウエル・ビより半径5km圏内			○		○		週1回(送迎付き) 14,000円 (税込15,120円) 週1回(送迎なし) 10,000円 (税込10,800円)	ご自宅までの送迎を行います。70歳以上の方の 歩行能力アップを目的とした教室です。膝や股 関節など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、 プールに入水します。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 広げていきます。最後には、超音波流水浴でリラ クゼーションして頂けます。 運動強度(★★)
---	--	--	---	--	---	--	--	---

* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、

『メタボリック予防改善教室』『ここから健康倶楽部』の割引はございません。他コースは20%割り引きあり。

(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