

ウェルストーク豊岡 ここに注目してね!!

注目
1

スタジオ

簡単な体操でも効果はバツチリ! 海外発のプログラムにも大注目です!

注目
2

プール

25m×6コースに歩行プール付き! おとなから子どもまで、みんなが楽しめます!

注目
3

マシンジム

屈伸や足腰の強化など、介護予防のために開発されたマシンもあります!

注目
4

お風呂

お風呂やサウナも完備! 運動後や1日の疲れはここでリフレッシュ!

注目
5

クライミングウォール

初めての方から上級の方まで楽しめる、クライミングウォールを完備しています。

大人会員種別 豊富な施設がご利用範囲内いつでもご利用いただけます

会員種別	月会費		利用時間	備考
	一般	70歳以上		
レギュラー会員	5,775円	4,725円	月～水・金 9:00～22:00 土・日・祝 9:00～21:00	営業時間中、すべての施設をご利用できます。
デイ会員	5,250円	4,200円	月～水・金 9:00～18:00	平日(休日除く)の18:00まで、すべての施設をご利用いただけます。

*4月からの休館日は毎週木曜日(施設点検・掃除のため、ご利用いただけません)。
*表示価格はすべて税込価格となります。

子供会員種別 スイミングスクール

会員種別	対象	月会費
キンダー	3歳～就学前	週1回/ 5,250円
初心A	5歳～小学生	週2回/ 6,825円
初心B	小学生・中学生	

入会金はありません!

ご入会手续に必要なもの

月会費 2ヶ月分	銀行・郵便局 の振込	左記通帳 提出印 の貼付	公的証明書 (運転免許証・ 住民票等)
-------------	---------------	--------------------	---------------------------

*Pay-easy(ペイジー)サービスは、金融機関への届出印鑑の付わりに該当のキャッシュカードによる自動引き落としとなります。お申し込みの際は、お申し込みの旨を記載したお申し込み書(お申し込み書)を提出していただきます。なお、お申し込みの際は、お申し込みの旨を記載したお申し込み書(お申し込み書)を提出していただきます。なお、お申し込みの際は、お申し込みの旨を記載したお申し込み書(お申し込み書)を提出していただきます。



健康増進施設 ウェルストーク豊岡

豊岡市立総合健康ゾーン健康増進施設

入会受付センター

0796-24-0582

入会受付センター住所 兵庫県豊岡市大磯町1-79
じばさんセンター3階

●受付時間/ [月～金] 10:00～20:00 [土・日・祝] 10:00～17:00

無料駐車場完備

この春、ときめき届ける スポーツクラブ ウェルストーク豊岡 4月1日誕生!

2月18日(木)より
第1次
入会受付開始!

ぐわしくは
ネットで
ウェルストーク豊岡 | 検索

くわしい内容や入会は
裏面入会受付センターまで!
入会は早いほど
おトクです!



2/18(木)より受付開始!

早割キャンペーン 2/18(木)～2/28(日)

▼〈大人の方〉2月中の入会特典▼

4月度・5月度 月会費無料!

*6ヶ月間継続していただくことが条件となります。

2/24(水)より受付開始!

子どもスイミングスクール

▼〈お子さま〉スイミングスクール入会特典▼

先着
100名
さまへ
水着・キャップ・すいすいステップノート
プレゼント!



健康増進施設
ウェルストーク豊岡

豊岡市立総合健康ゾーン健康増進施設

お子さまからご年配の方までみんなが楽しめるスポーツ施設が誕生!

広々施設でプール・スタジオ・マシンジムも最新の設備をご用意。初めての方でも安心です!

プール



25m×6コースで広々!
水中運動で
丈夫な身体づくり!

Point 1!
歩行プールも完備!
歩くだけでも効果的!

Point 2!
ジェット水流が
楽しめる
アトラクションプールも!

Point 3!
水の抵抗を活かした
水中プログラム
も充実!

のびのびと楽しめる25m×6コースの本格温水プール。さらに、歩行プール完備で、膝や腰への負担が少ない水中で気軽に運動不足を解消できる水中ウオーキングも気兼ねなくできます。



ビキナー
初めての方は顔付けから。



脂肪バイバイ
水の抵抗を利用して脂肪燃焼します。



アクアウオーキング
水の中を歩行して無理なく全身運動。

スタジオ



広々・開放的な空間で、
あなたにぴったりの
運動を見つけよう!

Point 1!
楽しみながら
続けられる体操で
運動不足を解消!

Point 2!
定番の
エアロビクスなどの
レッスンも充実!

Point 3!
海外発の
プログラムも登場!
ぜひチャレンジを!

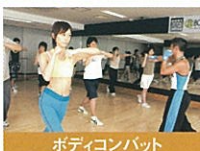
海外発のプログラム「ボディコンバット」や定番のエアロビクスで楽しみながら運動不足を解消。脂肪燃焼にも効果的です。その他、初めての方でも楽しめるプログラムを数多く取り揃えております。



ボディヒーリング
ゆったりとした動きで初めての方にも安心。色々なポーズで柔軟性を高めます。



ストレッチ
格闘技の動きで全身をシェイプ。



ボディコンバット
格闘技の動きで全身をシェイプ。

マシンジム



色々なマシンを使って、
色々な運動!
介護予防マシンも充実。

Point 1!
筋力を向上させ、
丈夫な身体作りを
サポート!

Point 2!
有酸素運動で
脂肪燃焼と
運動不足を解消!

Point 3!
初めての方には
スタッフが丁寧に
指導します!

最新マシンを豊富に取り揃えました。目的に合わせて、最適なマシンを使ったトレーニング法をご案内します。初めての方、使い方がわからない方には、スタッフがしっかりサポートいたします!



カーディオバイク
有酸素運動で脂肪を燃焼。



ランニングマシン
自分のペースでランニング。



ウエイトマシン
気になる部分を効果的にひきめ。

Point 4!
介護予防マシンで
毎日の健康を
サポート!

高齢者向け介護予防マシンを完備。
経験豊富なスタッフのサポートで、
明日の元気を応援します!

地域
初登場!



しっかり足腰
下肢全般の筋力をつけて、
強い足腰に。



らくらく屈伸
ひざを伸ばす力をつけて
安定した歩行に。



いきいき彩脳
見る・聞く・わかる・動くの
4つの能力を向上。

※その他にもさまざまな高齢者向け介護予防マシンをご用意しております。

リフレッシュ



運動後も
最後まで楽しめる充実の
リラクゼーション施設!

Point 1!
運動後はお風呂で
ゆったり温浴。

Point 2!
サウナも完備!
汗をかき爽快感を
味わえます。

Point 3!
マッサージチェアで
疲れた身体をケア。

リラクゼーションは、のんびりとバスタイムをお楽しみいただけるお風呂と、ドライサウナをご用意。その他、マッサージチェアを完備したリラクゼーションルームなど、ゆったりくつろげる空間もご用意しています。



ジェット水流槽
水流の力で全身マッサージ。



サウナ
汗をかいて気分をリフレッシュさせます。



マッサージチェア
運動で疲れた身体をほくします。

その他施設



初めての方も上級者も
みんなでクライミング!

Point 1!
3つの
クライミングコースから
選べます。

Point 2!
ボディスキャン
(体組成測定)
いつでも利用OK!

Point 3!
施設内のスタッフが
丁寧に
対応いたします。

初めての方から上級者向けまで、3つのクライミングコース!冒険家(植村直己)目指してLet'sチャレンジ!! その他、広々としたロビーや明るいロッカールームなど各種施設もご用意しております。また、ボディスキャンがマシンジムでいつでもご利用いただけます。



地域
初登場!



ボディスキャン
体重や体脂肪だけでなく、
内臓脂肪指数や推定骨量等も測定できます。



フロント
明るいフロントまわり。

みんな元気!

子どもスイミングスクール

勇気を出してガンバろう。
お友だちもできるよ!

プールでは集団指導の中でルール・マナーを守ること、お友だちと仲良くすること・コーチの話を聞くことなどを学んでいます。水なれから段階別指導をしていきますので初めてでも安心です。

