

主催：ウエストスポーツクラブ
後援：伊賀市・上野商工会議所

心と体のウェルネス時間を今年も開催☆
誰もが無料で楽しめるフィットネスイベント！

※お申込が必要です

2026 please Join Us to the
**WORLD
WELLNESS
WEEKEND**
IN WEST SPORTS CLUB

国際スポーツ＆
ウェルネス
ウィークエンド



9/18-19-20(3日間)



Location

三重県伊賀市佐那具字大多田23-1

9/18(FRY) 9/18(FRY) 9/19(SAT) 9/19(SAT)

13:00-13:45
アウアメディカル

健康水中運動

19:30-20:15
メディカル

ピラティス

16:30-17:30
フィンスイム

トレーニング

17:45-18:30
温冷療法

プールセラピー



水中で楽しく腰痛膝痛
改善

水の特性を生かした
水中運動を楽しく行います



腰痛と肩の
不快症状解消

それぞれの症状に効く
ピラティスポーズで姿勢改善



筋力強化・足首の柔軟性
正しいフォームの習得

フィンの推進力を使用して
スイムトレーニング！



ジャグジー⇄プール
温冷療法

慢性疲労解消
肌のターンオーバーにも



笑顔と喜びをつくる
アットホームなスポーツクラブ

ウエストスポーツクラブ

佐那具校 ☎0120-379045

伊賀市佐那具字大多田23-1 ☎0595-23-8002 <定休日> 月末

<営業時間> 月～土 9:00～22:00 / 日・祝 10:00～18:00

・(公財)日本水泳連盟加盟校 ・(一社)日本スイミングクラブ協会加盟校 ・厚生労働省認定健康増進施設 ・(公財)日本体育協会水泳部連合会 ・(公財)日本体育施設協会特別会員 ・三重県公安委員会警備業(一般)第0000303号

キャンペーン情報など更新中!! ウエストスポーツ



<http://www.westsports.jp/>



申込は
フロントにて
もしくはTEL・FAX
よりお申込下さい