

今♪始める!!運動習慣

2025 あち水中運動教室 大人クラス案内

大人クラス (週1回年間クラス)

クラス登録制

他クラスへ振替できます

クラス名	曜日・時間	内容
いきいきシニア	水曜 10:10～	健康維持、体を動かす心地よさを感じましょう
	金曜 10:10～	
すっきりストレッチ	木曜 10:10～	水中での優しい動きで疲れをためない、ストレッチクラス
	木曜 19:00～	
ストレッチ&ジョグ	水曜 11:00～	水の抵抗を使って筋力UP 浮力の力でしなやかな身体づくり。水圧で血流・リンパの流れもスムーズに
すっきりアクア	水曜 14:20～	
	木曜 19:30～	
	金曜 19:30～	
月謝 65才以上:4～12月 900円/1ヵ月、1～3月 500円/1ヵ月 65才未満:4～12月 1300円/1ヵ月、1～3月 900円/1ヵ月 村外 5000円／10回、(体験1回 500円、村外 800円)		

大人クラス (10回・年間4クール)

指定クラス制

クラス名	曜日・時間	内容
男塾	水曜 18:40～	受講生も指導者も男性のパワークラス!
元気アップアクア	水曜 19:40～	脂肪燃焼筋力アップしっかり体を動かします
受講料 5000円/10回コース (体験1回 800円)		

○教室の詳細については、お問い合わせください。

○現在、定員は各クラス13名～15名まで。

○持ち物 水着・スイムキャップ・タオル

都合に合わせて

予約クラス制

1回ごと予約クラス

前日までに予約が3名
以下の場合は教室休み

No.	クラス名	曜日・時間	内容	備考
①	スイム50分	月曜(月2回～) 18:20～19:10	クロール～4泳法 中学生以上～成人	5月開始 10名
②	親子クラス	土曜、日曜(月2回～) 19:15～20:00	子どもとの時間も大切にしたい! 親子クラスです	6組
③	夜ヨガ	月曜(月2回～) 19:30～20:30	疲労回復、自分の 身体と向き合います	6名
④	コンディショニングヨガ	金曜(月2回～) 11:00～12:00	免疫力UP、身体と 心を整えます	6名

6クラス共通回数券 1回 500円

10回券5,000円(+1回おまけ付)

予約はLINEでご連絡下さい。(先着順、定員になり次第メ切)

入館料 村民大人400円 子ども200円

村外 1100円 お得な回数券あり

新規入会登録料 1000円

連絡先 080-5147-0255

予約クラスはSMS(080-5147-0255)又はラインへ

あち水中運動教室
連絡用ライン

