

今♪始める!!運動習慣

2026 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 18:45~	
ストレッチ&ジョグ	水曜 11:00~	水の抵抗を使って筋力UP
すっきりアクア	水曜 14:20~	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
	木曜 18:45~	
	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 その他参加費: 1回 500円、体験 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	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
②	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
③	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
New	スイム50分	準備中	クロール~4泳法 中学生以上~成人	8名

参加費: 1回 500円 (健康ラウンジにて受付時にお支払いください)

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

村外大人1100円 子ども550円

新規入会登録料 1000円

お得な回数券あり

あち水中運動教室
連絡用ライン



連絡先 080-5147-0255

予約クラスはSMS(080-5147-0255)又はラインへ→