

# 令和8年度 らくらく 水中運動教室

泳げなくても大丈夫☆ウォーターパワーで無理なく楽しく全身運動！

●日程

朝の部（金曜日）

午前10時20分～11時20分（1時間）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	3 24	1 8 22	5 26	3 17	28	4 25	2 16 30	20 27	4 25	8 29	5 19	12

昼の部（木曜日）

午後14時～15時（1時間）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	2 16 30	21	4 18	2 16	6 27	3 17	1 15 29	19	3 17	7 21	4 18	4 18

夜の部（月曜日）

午後18時45分～19時45分（1時間）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	13 27	11 25	8 22	13 27	3 24	7 28	5 26	9 30	14 21	18 25	8 22	8 15

●場所 おろち湯ったり館 温水プール

●料金 一般入浴料 600円

70歳以上 500円 ※受講料はいりません

●講師 朝の部 栗 玲子先生（ヘルスケアトレーナー）

昼の部 山根 千恵美先生（健康運動指導士）

夜の部 山根 千恵美先生（健康運動指導士）

水泳帽子と水着をお持ちください  
\*レンタルもあります(有料)

水中ストレッチやレクリエーション等効果を上げる  
ウォーキング法などを学び水中運動の効果を探ってみませんか？  
膝痛・腰痛の改善、メタボ対策にもオススメです。



お問い合わせ おろち湯ったり館 ☎ 42-9181