

人生100年時代

70歳はまだウォーミングアップ、次のステージへ！

【陸上運動教室】

厚生労働大臣認定「指定運動療法施設」として、健康運動指導士・実践指導者が生活をサポート致します。

初めての運動教室・介護予防促進貯筋運動教室・機能改善体操教室(ヨガ)・簡単リズムエクササイズなど、各種陸上運動教室を開催(見学随時可能、体験会開催中)



【水中運動教室】

公認水泳教師が責任を持って指導致します。

初めての水中運動教室・水中機能改善運動教室・心地よく泳ごう健康整体水泳・水中ウォーキングジョギング&リフレッシュ教室・水中トランポリン&バイク教室など、各種水中運動教室開催(見学可、体験会開催中)



目指せ100歳！元気に動ける今がスタートの時！

今施設では70歳以上の方が180名、体づくりをされています。まずは週1回から無理なくトライしましょう。

初心者の方には **プール：初めての水泳教室・水中運動教室・アイチ(リラクゼーション&バランス)** がお勧めです。
陸上：介護予防貯筋運動教室・65歳以上初めての運動教室

2026年2月スタート 成人・子供 新規ご入会キャンペーン 開催中

初月 月会費

無料

+

事務手数料割引

割引

詳しくはHPをご覧ください。