

Anamizu Rhythm

穴水リズム エクササイズ

奥能登・穴水町の豊かな自然(里山・里海)の中で、楽しく・健康的にプログラムを消化しながら、心もカラダもすっきりしませんか？

体験スケジュール例

*基本となるスケジュール例です。時間の前後やプログラム順の変更等はございます。



Program 1

★★★★☆



商店街運河コース

燃焼系カヌー

流れの緩やかな運河と波の穏やかな海に囲まれた穴水町の特徴を活かしたカヌー体験。

Program 2

★★★★☆



穴水中心商店街運河

燃焼系ウォーターダッシュ

直径2mの巨大ビニールボールの中に入って、水上をダッシュ。直立することも難しいため、バランス感覚の向上が期待できます！

Program 3

★★★★★



潮騒ロード

燃焼系ウォーキング

季節に合わせたお勧めウォーキングコースをご案内いたします。海沿いや山道など、豊かな自然を感じながらウォーキングはいかかでしょうか。

スケジュール構成

毎回各プログラムから1コースずつ選択し、1日のスケジュールを作ります。基本的にコース選択はこちらで行います。スケジュールは体験当日に発表します。

カヌー



ウォーターダッシュ



ウォーキング

商店街運河コース
中居湾「ぼら待ちやぐら」コース
志ヶ浦～新崎「無人島」コース

・ 穴水町中心街運河
・ 海岸線
・ 港

・ 穴水城跡山道コース
・ 潮騒ロード海岸線コース
・ 別所岳山道コース



穴水城跡山道