

# チャレンジする人、 応援します!



## 成人水泳教室

初級をはじめとした水泳教室や水中歩行など、水中運動教室を開催しています。有酸素運動による、肥満・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病予防や改善、健康増進を目指します。



月額指導料  
5,815円  
(週1回)

## 婦人水泳教室

バリエーションに富んだ水中運動や、レベル別水泳教室を提供します。水中での無理のない筋力アップや、新陳代謝・血液循環の向上を図り、健康的なカラダづくりを目指します



月額指導料  
5,815円  
(週1回)

## シニア運動教室

スタジオおよびプールのプログラムを受講できます。スタジオはストレッチ体操や筋力トレーニング、プールは水の特性を活かした水中歩行をおこないます



月額指導料  
65歳以上  
4,490円  
65歳未満  
5,815円

## 成人スタジオ教室

ボディシェイプ、ルーシーダットンなど、シェイプアップやストレス発散、運動不足解消の目的に合わせた教室を選択することができます



月額指導料  
5,815円  
(週1回)

## キッズたいそう教室

学校体育でおこなう、マット・跳び箱・鉄棒運動を中心に丈夫なカラダづくりと運動能力の向上を目指します。



対象: 4歳~小学4年生

月額指導料  
5,815円  
(週1回)

## 幼児・学童水泳教室

水泳はもっとも優れた全身運動です。全身の筋肉をまんべんなく動かし丈夫なカラダづくりを目指します。



対象: 3歳~小学6年生

月額指導料  
5,815円  
(週1回)

## 1回体験

期間 9/1 (火) ▶ 2021/3/28 (日)

期間内、各教室を1回ずつ体験できます。教室の雰囲気などが分かるため、入会が不安な方にオススメです。

対象教室	受講料
成人水泳教室	1,540円/回
婦人水泳教室	
シニア運動教室	
成人スタジオ教室	
キッズたいそう教室	
幼児・学童水泳教室	

※時間など詳細はお問合せください

<申込方法>

受講料をご用意のうえ、受講日前日までに施設受付にてお申込みください

※キャンセル料: 体験日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。

## ベビー水泳教室 無料体験

期間 9/5 (土) ▶ 2021/3/27 (土)

水中での3次元運動はカラダの発育を促すだけでなく、脳の発達にも効果があります。さらに皮膚や呼吸器系にも適度な刺激を与えて、風邪をひきにくい丈夫なカラダをつくります。また赤ちゃんだけでなく、保護者の方も水中で赤ちゃんと一緒に遊べながら動くため、運動不足の解消にも繋がります。



<申込方法>

体験希望日前日までに電話にてお申込みください

※無料体験はお子さま1人につき1回までとなります

<対象>

生後6カ月~  
3歳未満とその保護者

※金額は全て税込みです

公益財団法人 体力づくり指導協会 十日町体力づくり支援センター

☎ 025-758-3343

〒949-8551 十日町市馬場丙 1495-8

<営業時間> 平日 10:00~21:00/  
土曜 9:30~21:00/  
日曜・祝日 9:30~17:00

<施設休館> 水曜日

