

温水プール

9月17日(月)
10月 8日(月)

11:30~13:30

14:45~16:30

19:40~21:00

無料開放

家族みんなで楽しめる！プールでカラダを動かそう！

十日町体力づくり支援センターでは、
敬老の日・体育の日に施設無料開放をおこないます

※教室を開講しているため、使用できるコースに制限がある場合がございます

- ・水中歩行専用レーンには水中階段を常設。腰・膝に不安がある方も安心です
- ・水深 110cm の 25m が 5 コースあり、水中歩行・泳ぎの練習や水遊びが楽しめます

温水プールご利用時の注意点

- 小学校3年生以下のお子さまは必ず保護者の方と一緒にご利用ください
- 水着・水泳帽子を必ず着用してください（貸出しはおこなっておりません）
- 浮き具（大きすぎるもの）、ビーチボールはご利用いただけません
- コース案内表示に従ってご利用ください
- カメラ撮影は禁止です



内閣府認定 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

十日町市馬場丙1495-8
TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp



T-1808HF-0034

運動の秋 泳げる ようになろう!

水泳を基礎から学べる…

●●●●● 幼児・学童対象水泳教室 ●●●●●



幼児・学童コースは、3歳児～中学生までを対象としたコースです。幼少期の運動習慣は将来の健康のためにとても重要です。全身の筋肉をまんべんなく動かして、丈夫なカラダづくりを目指します。また、仲間づくり、マナーの習得ができ、技術向上とあわせて集団行動による社会性や協調性も身につけることができます。

- 幼児・学童水泳教室 ● 対象: 3歳から中学生
- わんぱくクラブ G(単位制水泳教室) ● 対象: 4歳から中学生

たいそうを基礎から学べる…

●●●●● 幼児・学童対象たいそう教室 ●●●●●



キッズたいそう教室は、4歳から小学校4年生までを対象とした教室です。学校体育でおこなう、マット・跳び箱・鉄棒運動などを中心に、カラダづくりと運動能力育成を目指します。仲間づくり、しつけ、マナーの習得ができ集団行動の基礎なども学ぶことができます。

- 対象: 4歳から小学校4年生

※上記以外にも、ベビー対象水泳教室や、成人対象水泳教室、シニア運動教室など様々なプログラムが体験できます。詳しくは施設受付までお問い合わせください。

プログラム体験受付中

期 間：10月13日(土)まで

※9月16日～22日、10月7日～13日は幼児・学童水泳教室・キッズたいそう教室の体験はできません

受講料：1,500円/回 ※体験はお1人様1回まで

施設維持費：300円/回 ※送迎バスをご希望の方のみ

申込方法：受講料をご用意のうえ、
施設受付にてお申込みください

※講習開始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
(金額は全て税込みです)

※教室開催時間等詳細はお問い合わせください



公益財団法人体づくり指導協会
十日町体づくり支援センター

十日町市馬場町 1495-8
TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp/



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