



# 敬老の日

# 温水プール 無料開放

## 滑川室内温水プール



# 9/15(祝)

10:00~17:00

家族みんなで楽しめる♪  
プールでカラダを動かそう!

- 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 120cm の 25mプールのほかに、  
水深 50cm の幼児プールがあります。  
泳ぎの練習も水遊びも両方楽しめます

同日に特別講習会を開催いたします！  
詳細は裏面をご確認ください

### 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



公益財団法人体力づくり指導協会

滑川市柳原 258-4 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

## 滑川室内温水プール

TEL.076-476-0711



電話番号のおかけ間違いにご注意ください

N-2509NP-0031

# 運動教室体験会

500円  
体験

滑川室内温水プールで開催している運動教室を1回500円で体験できます！  
お子さまの習い事に迷っている方、運動習慣をつけたい方にオススメです♪

子ども：9/1(月)  
▶ 9/30(火)

## ベビー水泳教室



水中での運動は体の発育を促し、脳の発達にも効果があります。また、風邪をひきにくい丈夫な体づくりに役立ちます。

## 幼児学童水泳教室



水泳は最も優れた全身運動。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。



大人：10/2(木) ▶ 10/28(火)



## 成人水泳教室



16歳以上を対象に水中運動をおこない、生活習慣病予防や改善健康増進を目指します。ストレス解消や疲労回復にも大いに役立ちます。

## スタジオ教室



エアロビクス、ピラティス、ヨガと多彩な講師による運動プログラムがあります。ご希望の教室を選択し、自分のペースで楽しく運動できます。

## シニア運動教室



健康寿命の延伸を目標に仲間と楽しく運動しましょう。スタジオとプールの2本立てプログラムをご用意しています。

## イベント情報

9月4・8・18・22日  
9月21日・10月5日  
9月15日・10月13日

ベビーちゃんとママの産後ピラティス  
秋のかけっこ教室  
施設無料開放・CPR講習会・体力測定会

専門のスタッフによる赤ちゃん  
とママのピラティス講習会を  
開催いたします。親子のスキン  
シップ、そして心身ともにリフ  
レッシュしましょう♪



陸上アスリートによる専門的  
なトレーニングをわかりやすく  
丁寧に指導いたします。  
毎回好評なイベントです！



施設無料開放の日に「CPR講習会」「体力測定会」も  
開催いたします！

詳しくはお問い合わせください