

6月 大人のための

運動教室体験会

シニア運動教室

リラックスヨガ

成人水泳

ヒーリングセルフメンテナンス

ピラティス

エアロビクス

公益財団法人体力づくり指導協会

滑川室内温水プール

滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711

www.tairyoku.or.jp/

N-2505HF-0017



スタジオ教室



シェイプアップやストレス解消などを目的とした運動プログラムを提供します。大人向けの“ヨガ・エアロ・ピラティス”などご希望の教室に登録し、自分のペースで楽しく運動し気持ちの良い汗をかきましょう

| | | |
|----------------|--|---|
| 対 象 | 主に 16 歳以上の方 <small>※18 歳未満は保護者の同意を得たうえで受講できます</small> | |
| 教室名 | 教室時間 | |
| ピラティス | 月 19:15～20:15 金 13:00～14:00 | クラシックバレエなどの要素を組み込んだ教室です。全身バランスを整え、シェイプアップにも効果的な教室です |
| ピラティス | 火 13:30～14:30 | 呼吸を意識しながら、インナーマッスル（深層筋）をしっかり鍛えます |
| ヒーリングセルフメンテナンス | 木 13:30～14:30 | セルフメンテナンスを目的とした体操や運動とその呼吸法をおこないます。無理をしないで自分のことから始めましょう |
| エアロビクス | 木 19:15～20:15 | エアロビクスで楽しく健康増進。リズムに合わせてカラダを動かし、心もカラダもリフレッシュすることができます |
| リラックスヨガ | 土 15:30～16:30 | カラダの硬い人ほどやさしい動きが大きな刺激となってカラダに効きます。凝り固まったカラダ、肩凝り、冷え性などの改善、リラックス効果があります |
| 体験料 | 500 円／1 回 7,090 円／4 回 | |

成人水泳教室



16 歳以上の方を対象にした教室です。水中運動は代表的な有酸素運動の一つで、生活習慣病予防や改善健康増進に効果的です。水中運動はストレス解消や疲労回復にも大いに役立ちます

| | | |
|------|---|-------------|
| 対 象 | 16 歳以上の方 <small>※18 歳未満は保護者の同意を得たうえで受講できます</small> | |
| 教室時間 | 月木 | 13:30～14:45 |
| | 火金 | 10:30～11:45 |
| | 月火木金 | 19:30～20:45 |
| 体験料 | 500 円／1 回 7,490 円／4 回 | |

シニア運動教室 I & II



中高年の方を対象にした教室で、プールとスタジオの 2 本立てプログラムにより健康的な生活習慣の確立を目指した効率の良い運動と、コミュニティの場の提供として健康寿命の延伸をサポートします。運動強度別に I と II に分かれており、体力に自信のない方は II の教室受講をオススメします

| | | | | |
|------|--|-------------|-----|-------------|
| 対 象 | 中高年の方 ※プールは I と II から選択下さい | | | |
| 教室時間 | スタジオ | | プール | |
| | I 金 | 11:00～12:00 | 月木 | 11:00～12:00 |
| | II 火 | 11:00～12:00 | 月木 | 13:30～14:30 |
| 体験料 | 500 円／1 回 65 歳未満:7,625 円、65 歳以上:5,620 円／月 | | | |

【参加規約】 本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求められることがあるほか、参加をお断りする場合があります。

上記参加規約に同意し、本企画に参加することに同意いたします。

2025 年 月 日

署名

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。
習開始 3 日前～講習開始前日までは受講料の半額、講習開始日以降は受講料の全額

【大人のための運動教室体験会申し込み用紙】

| | | | | | | |
|------------|---------------------------|--------|------|----------|----------|--------------------|
| フリガナ 氏名 | | 男 女 | 生年月日 | 昭和 平成 | 年 月 日生 歳 | 受付印 (施設使用欄) |
| 住所 | 〒 | | 電話 | 自宅 | | |
| | | | | 緊急連絡先 | | |
| 希望教室(丸印) | スタジオ教室 ・ 成人水泳教室 ・ シニア運動教室 | | 希望日 | | | |