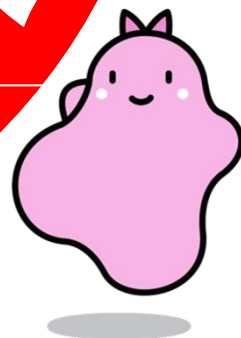




敬老の日 施設 無料開放

ヘルスパ塩尻



9/18(月)

家族みんなで楽しめる!
プールでカラダを動かそう!

<無料開放の対象施設営業時間>

ジムトレーニングルーム	9:00 ~ 20:00
体育館	9:00 ~ 20:00
温水プール	11:00 ~ 19:00
お風呂 ※	10:00 ~ 20:00

※お風呂は65歳以上に限り、無料で利用できます。
年齢が証明できるものをご持参ください

施設ご利用時の注意点

<ジムトレーニングルーム>

- 中学生以上の方がご利用いただけます
(中学生の方は必ず保護者の方と一緒にご利用ください)
- 室内用シューズをご持参ください(貸出しはおこなっておりません)

<体育館>

- 室内用シューズをご持参ください(貸出しはおこなっておりません)
- ※要予約(対象利用時間の1時間まで)

<温水プール>

- 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

不明な点は以下のお電話までお問い合わせください



公益財団法人体づくり指導協会

ヘルスパ塩尻

塩尻市大門1番町1-1
TEL.0263-54-3939
www.tairyoku.or.jp/



S-2308HF-0022

イベントのお知らせ

参加
無料

心肺蘇生法・AED 体験講習会

時間 9月18日(月)
13:00~14:00(60分間)

救急法を学び、万が一に備えましょう。

対象：施設利用者(全世代)
※大人から子どもまでどなたでもご参加
できます

定員：10名程度
会場：ヘルスパ塩尻
体育館



子ども
対象

かけっこ教室

時間 9月23日(土)
I期 9:30~11:30
II期 13:30~15:30

正しい走り方でタイムを伸ばそう!!

対象：5歳~小学生

受講料：2,600円/期

定員：10名/期

会場：ヘルスパ塩尻 体育館

持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物
外・内履き運動靴

小学生
限定

子ども料理教室

時間 I期9月9日(土)/肉まんづくり
II期9月10日(日)/カラフルドーナツづくり
いずれも14:00~16:00

おいしい料理を作ってみよう!!

対象：小学生

受講料：2,200円/1日、4,400円/2日間

定員：12名/期

会場：ヘルスパ塩尻 キッキングスタジオ「膳」

持ち物：エプロン・マスク・内履き・飲み物

全世代
対象

運動教室体験会

期間 9月1日(金)~10月28日(土)

運動の秋がやってきました!ヘルスパ塩尻
で開催している教室を体験することができます。
はじめの一歩を踏み出しましょう♪

対象	教室
大人	シニア運動教室 フィットネス教室
子ども	幼児学童水泳教室 キッズたいそう教室 わんぱっクラブG ベビー水泳教室

※体験料や詳細は、お問い合わせください

各イベントとも施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて施設受付にて
申込みください ※定員になり次第、締め切ります。予めご了承ください

ヘルスパ塩尻の information

ヘルスパ塩尻では、3ヶ月単位の運動教室を開催し、多種目面から皆さまの
健康サポートをしています。各講習会の受講料、開催曜日はQRからご覧ください。



★50歳からの筋トレ教室(3ヶ月講習会)

50歳は人生の半分。運動の知識を理解しながらトレーニングに取り組みます。少人数制のため初めての方も安心してご参加できます

★キッズダンス(3ヶ月講習会)

リズムに合わせてカラダを動かす♪
カラダを操る機能が発達や筋力や柔軟性が身につくこともダンスの特徴です。初心者・経験者クラスあり!

★パーソナルレッスン

個別のニーズに応えるための
マンツーマンのレッスン随時受付中!
トレーニングからストレッチ、バク転
まで様々なニーズに対応