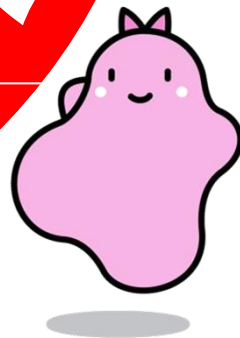


# スポーツの日 施設 無料開放

ヘルスパ塩尻



## 10/9(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

### 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



公益財団法人体力づくり指導協会

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-2309HF-0039

# 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** 10月9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



参加  
無料

## 体力測定会

**時間** 10月9日(月)  
10:00~16:00

自分の体力を測定してみよう。

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

会場：ヘルスパ塩尻 体育館  
種目：握力、立ち幅跳び、上体起こし  
反復横跳び、長座体前屈



子ども  
対象

## たいそう合宿(宿泊)

**時間** 10月21日(土) 15:00  
~22日(日) 13:00

たいそうやアクティビティを通じて  
カラダを動かす楽しさを体験♪

対象：4歳~小学生  
受講料：9,000円  
定員：30名  
会場：ヘルスパ塩尻  
※詳細は、HPをご覧ください、お問い合わせください

大人  
対象

## ランニング講習会

**時間** 基礎編 10月1日(日) in ヘルスパ塩尻体育館  
実践編 10月8日(日) in 信州スカイパーク  
いずれも 9:30~11:00

フォームチェックや、ランニングのための  
筋トレなど正しい知識を学ぼう!

対象：成人  
受講料：基礎編 1,500円、  
実践編 2,000円  
※基礎編・実践編の両方参加も可能です

定員：10名/日  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

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  
お申込みください ※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