

水泳

たいそう

クッキング



期

短期集中講習会



短期受講者入会特典

登録期間

12/1(月)～1/31(土)

登録期間中に通常教室へ入会手続きをされた方

初月指導料 **0** 円!

※6ヶ月以上の在籍される方が対象になります。施設維持費、サーチャージは除きます

お子さまの身体活動の場を提供できるよう職員一丸となって取り組みます。詳しい開催要項は、裏面をご覧ください



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 www.tairyoku.or.jp/

TEL.0263-54-3939

営業時間:平日・土曜 9:00～21:30/日曜・祝日 9:00～20:00 施設休館:水曜日 (※12/29(月)～1/3(土)は年末年始休館日)

S-2511HF-0041



冬期短期集中講習会

水 泳

水に慣れてもっと泳げるようになろう！

日 程			時 間		対 象	定 員	受講料	クラス	バス
日時 選択制	Ⅰ 期	12/1(月)～12/27(土) 1/5(月)～1/31(土) のうち4日間選択 ※水・日曜日・1/12(月)を除く 右記の曜日と時間帯から 受講日をご選択ください	月 金	16:45～17:45 17:45～18:45 (60 分間)	4 歳～小学生	30 名	7,830 円	①初心者 ②基本泳法習得 ③トレーニング	○
			土	13:30～14:30 14:30～15:30 15:30～16:30 (60 分間)					
2 日間 連続	Ⅱ 期	12/25(木)～26(金)	9:45～10:45 (60 分間)		4 歳～小学生	10 名	4,850 円	①初心者限定	×
					小学生	10 名		②基本泳法習得 (クロール・背泳ぎ)	

①初心者

運動嫌いや、水嫌い克服に挑戦！顔つけ、潜る、バタ足で“泳ぐ”を学びます

②基本泳法習得

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライからひとつ泳法を選択し、25m完泳を目指します

③トレーニング

スタート・ターンの技術を習得するとともに、長くきれいに泳ぐことを目指します

お子さまの泳力に
あわせてクラス分け！

たいそう

たいそうの“できた”を増やそう！

日 程			時 間		対 象	定 員	受講料	内 容	バス
日時 選択制	Ⅰ 期	12/1(月)～12/27(土) 1/5(月)～1/31(土) のうち4日間選択 ※水・日曜日・1/12(月)を除く 右記の曜日と時間帯から 受講日をご選択ください	月 火 木	16:45～17:45 (60 分間)	4 歳～ 小学 4 年生	10 名	7,830 円	【マット】 前転・倒立・側転 【跳び箱】 開脚とび 【鉄 棒】 逆上がり	○
			土	9:00～10:00 13:30～14:30 (60 分間)					
Ⅱ 期		12/6,13,20,27(土) 1/10,17,24,31(土) のうち 2 日間選択	10:05～11:05 (60 分間)		幼児	5 名	4,850 円	【マット】 【跳び箱】 【鉄 棒】	×

クッキング

お家でもご飯を作れるようになろう！

日 程			時 間	対 象	定 員	受講料	内 容	バス
1 日間	Ⅰ 期	12/14(日)	10:30～12:30 (120 分間)	小学生	各期 12 名	2,700 円	ミートボールのトマトチーズ煮込み コンソメたまごスープ・マシュマロクッキー	×
	Ⅱ 期	12/20(土)					かぼちゃときのこのクリームシチュー レタスハムサラダ・いちごとバナナのトライフル	
	Ⅲ 期	12/21(日)					ブロッコリースパゲッティ・ミニトマトのカプレーゼ 食パンラスク	
	Ⅳ 期	12/26(金)					ツナコーン混ぜピラフ・鮭のカレージャーマンポテト マシュマロココア	

※都合によりプログラム内容が変更になる場合があります

送迎バス



- 運行方面
大門方面、その他要相談
- 施設維持費:900 円/期
- 申 込 期 間:受講初日の 10 日前までにお申込みください

※講習を欠席した場合、基本的に他の日程への振替はできません
(水泳Ⅰ期・たいそうⅠ、Ⅱ期のみ、短期期間中に振替可能です。
振替希望日の前日までに施設にご連絡ください)
※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります
※各期とも定員になり次第、締め切りとさせていただきます

『当法人の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

申込方法

STEP 1 11/15(土) 受付開始！

以下 2 通りの方法からお申込みください

会員登録されている方または、以前に講習会へ
参加しご自身の情報を登録済の方

右記の QR コードを読み取り、マイページの
「イベントをお申し込む」からお申込みください



初めて講習会に申込される方

右記の QR コードを読み取り、イベントを選択
お名前等情報をご入力の上お申込みください



STEP 2

受講料支払

申込完了後
1 週間以内に
施設受付にて
受講料をお支払いください

※期日までにお支払いがない場合
他の方に権利を委譲いたします

STEP 3

講習会受講

定員になり次第、締切とさせていただきます ※最少催行人数に達しない場合は中止することがあります

■各種イベントキャンセル 以下のキャンセル料を支払うことでキャンセルができます。講習開始 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