

水泳

たいそう

クッキング



短期集中講習会



短期受講者入会特典

登録期間

3/1(日)～3/28(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



公益財団法人体力つくり指導協会

ヘルスSI° 塩尻

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（※3/29(日)～3/31(火)は施設点検休館）

塩尻市大門1番町 1-1 www.tairyoku.or.jp/

TEL.0263-54-3939

S-2602HF-0060



春期短期集中講習会

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	3/2(月)～3/28(土) のうち4日間選択 ※水・日曜日を除く 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	42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)									
4日間連続	Ⅱ期	3/23(月)～27(金) ※水曜日除く		9:45～10:45 (60分間)	4歳～小学生	各期 10名	7,830円	①初心者限定	×			
2日間連続	Ⅲ期	3/26(木)～27(金)					4,850円	②基本泳法習得 (クロール限定)				
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								お子さまの泳力にあわせてクラス分け！			
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											

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	3/2(月)～3/28(土) のうち4日間選択 ※水・日曜日を除く 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	13:30～14:30 (60分間)						

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	3/8(日)	10:30～12:30 (120分間)	小学生	各期 12名	2,700円	・ボロネーゼごはん ・コンソメスープ ・いちごヨーグルト ・いなり寿司 ・肉団子スープ ・いちごジュース ・てりたま丼 ・ほうれん草のすまし汁 ・三色団子 ・照り焼きハンバーガー ・フライドポテト ・炭酸系の飲み物	○
	II期	3/14(土)						
	III期	3/20(金祝)						
	IV期	3/22(日)						

※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』

STEP 1 2/15(日) 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うえお申込みください



STEP 2

受講料支払

申込完了後
1週間に内に
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、締め切り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