

この夏、できた!の笑顔をふやそう

2026

夏期短期 集中講習会



水泳



たいそう



クッキング



選べる2つの受講スタイル

曜日選択

自分の都合に合わせて
受講できる!

- ✓ 予定に合わせて日程を選べる
- ✓ 実際の教室に入るので
通う時の雰囲気が分かりやすい

連続受講

短期集中で
技術向上ができる!

- ✓ 短期集中で上達スピードUP
- ✓ 連続したカリキュラムで
苦手克服に効果的

短期受講者 入会特典

登録期間中に通常教室へ
入会手続きをされた方対象

初月指導料 **0**円!

※在籍継続期間の定めがあります。
他キャンペーンと併用する場合、継続期間が
異なりますのでご了承ください

4,220円(税込)相当の
指定バッグプレゼント!

登録期間

7/2(木)~8/31(月)

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

S-2606HF-0016

公益財団法人体力づくり指導協会



ヘルスパ塩尻

TEL.0263-54-3939

塩尻市大門一番町 1-1



営業時間:平日・土曜 9:00~21:00/日曜・祝日 9:00~19:00 施設休館:水曜日(8/15(土)~8/17(月)休館日)

夏期短期集中講習会

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 7/2(木)～8/31(月)のうち 4日間選択 ※7/20・30・31・8/11・15・16・17 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 16:45～17:45 17:45～18:45 (60分間)	4歳～小学生	85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	II期 7/13(月)、7/16(木)	15:45～16:45 (60分間)	幼児	各期 10名	各期 4,850円	①初心者	×
	III期 7/23(木)、7/27(月)						
	IV期 8/3(月)、8/6(木)		小学生			①初心者 ②クロール習得	
	V期 8/24(月)、8/27(木)						

- 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 7/2(木)～8/31(月)のうち 4日間選択 ※7/20・30・31・8/11・15・16・17 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 16:45～17:45 (60分間)	4歳～ 小学6年生	16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)					
2日間	II期 8/3(月)～8/4(火)	14:30～15:30 (60分間)	小5～中学生	5名	4,850円	バク転チャレンジ <参加条件> 壁倒立できる方	×

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 8/6(木)	10:30～12:30 (120分間)	小学生	各期 12名	各期 2,700円	・フレンチトースト～モンテクリスト風～ ・完熟トマトの冷製スープ(ガスパチョ風) ・フローズン・ハニーレモン ・夏野菜の巻きまき肉ロール ・わかめと卵のスープ ・シュワシュワフルーツポンチ ～ハワイアン～ ポキ・ポウル風 ・カニカマで作るサイミン風スープ ・ハウビア風・ココナッツヨーグルト ※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	×
	II期 8/11(火)						
	III期 8/22(土)						



- 運行方面 大門方面・他要相談(小学生以上が対象です)
- 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、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お電話ください。)
※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 6/14(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