

この冬、できた!をひとつ増やそう

2026

冬期短期 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

じっくり4日間

自分の都合に合わせて
受講できる!

- ✓ 予定に合わせて曜日と時間を選べる
- ✓ 実際の教室に入るので通う時の雰囲気が分かりやすい

お試し2日間

小さなお子さまの
はじめの一步に!

- ✓ 幼児さん向け少人数クラス
- ✓ 2日間だから気軽にチャレンジ

短期受講者 入会特典

指定開始月の通常教室に
入会手続きをされた方対象

月額指導料

2ヶ月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

登録期間

12/1(火)~1/31(日)

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

TEL.0263-54-3939
塩尻市大門一番町 1-1

S-2611HF-0051



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(12/29(火)~1/3(月)休館日)

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！

曜日と時間帯から受講日をご選択ください

日程	時間(60分間)	対象	定員	受講料	クラス	バス
I 期 12/1(火)～12/28(月) 1/4(月)～1/30(土) のうち4日間選択 ※水・日曜日・1/11(月)を除く	月 16:45～17:45 17:45～18:45 土 13:30～14:30 14:30～15:30 15:30～16:30	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	○
II 期 12/3(木)～12/28(月) 1/4(月)～1/28(木) のうち2日間選択	月 15:45～16:45	幼児	10名	4,850円	①初心者限定	×

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

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！

曜日と時間帯から受講日をご選択ください

日程	時間(60分間)	対象	定員	受講料	内容	バス
I 期 12/1(火)～12/28(月) 1/4(月)～1/30(土) のうち4日間選択 ※水・日曜日・1/11(月)を除く	月 16:45～17:45 土 9:00～10:00 13:30～14:30	年長～小学生	15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	○
II 期 12/4(金)～12/26(土) 1/8(金)～1/30(土) のうち2日間選択	金 16:45～17:45 土 10:05～11:05	年少～年中	10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
I 期 12/13(日)	10:30～12:30 (120分間)	小学生	各期 12名	各期 2,700円	・豚肉と根菜の甘辛プルコギ風 ・ワンタン風もやしと春雨のエスニックスープ ・あったか焼きみたらし団子とバニラアイス	×
II 期 12/26(土)					・やわらか煮込みハンバーグ(和風デミソース) ・ミルクコーンポタージュ ・蒸し煮で作る濃密スイートポテト	
III 期 12/27(日)					・鮭とポテトの濃厚みそバターパツツア ・ごろごろ具だくさん豚汁 ・あったか焼きみたらし団子とバニラアイス	

※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 11/16(月) 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