

チャレンジする人、 応援します!



●**成人対象教室** ご自身の目的や用途に合わせて、ストレス解消や疲労回復を目指しましょう

成人・婦人水泳教室

四泳法の習得を軸に初・中・上級とレベルに合わせたクラスできれいに泳ぐ、長く泳ぐなど目標にお応えします。



月額指導料
5,815円
(週1回)

スタジオ教室

ボディシェイプ、ルーシーダットン、パワーヨガと多彩な講師による運動プログラムがあります。ご希望の教室を選択し、自分のペースで楽しく運動できます



月額指導料
5,815円
(週1回)

シニア運動教室

中高年の方を対象にした教室でスタジオとプールのプログラムがあります。スタジオはストレッチ体操や筋力トレーニング、プールは水の特性を活かした水中歩行をおこないます



月額指導料
65歳以上
4,490円
65歳未満
5,815円

●**子ども対象教室** 仲間づくりやマナー習得ができ、集団行動の基礎を学ぶことができます

キッズたいそう教室

ベーシック(4歳～小学2年生)とアドバンス(小学1～4年生)の2クラスから教室を選択できます。学校体育でおこなう、マット・跳び箱・鉄棒運動を中心に丈夫なカラダづくりと運動能力育成を目指します



月額指導料
5,815円
(週1回)

幼児・学童向け水泳教室

幼児・学童水泳教室は、3歳～小学6年生を対象にした教室です。法人認定基準に基づくプログラムにより無理なく四泳法の水泳技術習得を目指します。また、リーダー制度により自立性を養うことや、着衣水泳により万が一の事故に備えた技術を身に着けます。水泳はもっとも優れた全身運動で、全身の筋肉をまんべんなく動かし丈夫なカラダづくりを目指します



月額指導料
5,815円
(週1回)

わんぱっクラブGは、4歳～中学生を対象にした進級を目的としない単位制の教室です。強く・柔らかく・巧みなカラダづくりを総合テーマに楽しみながら水中運動をおこないます

1回体験

期間 **9/2 (木) ▶ 3/28 (月)**

期間内、各教室を体験できます。教室の雰囲気などが分かるため、入会が不安な方にオススメです。

| 対象 | 教室 | 受講料 |
|-----|-----------|------------|
| 成人 | 水泳教室 | 各 1,540円/回 |
| | スタジオ教室 | |
| | シニア運動教室 | |
| 子ども | キッズたいそう教室 | |
| | 幼児・学童水泳教室 | |
| | わんぱっクラブG | |

※時間など詳細はお問合せください

<申込方法>

受講料をご用意のうえ、受講日前日までに施設受付にてお申込みください

※キャンセル料：体験日以降のキャンセルは、受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。

ベビー水泳教室 無料体験

期間 **9/4 (土) ▶ 3/26 (土)**

水中での3次元運動はカラダの発育を促すだけでなく、脳の発達にも効果があります。さらに皮膚や呼吸器系にも適度な刺激を与えて、風邪をひきにくい丈夫なカラダをつくります



| 曜日 | 時間 |
|----|-------------|
| 火 | 10:40~11:40 |
| 土 | 11:10~12:10 |

<申込方法>

体験希望日前日までにお電話にてお申込みください

※無料体験はお子さま1人につき1回までとなります

<対象>
生後6カ月～
3歳未満とその保護者

公益財団法人体力づくり指導協会

十日町体力づくり支援センター

☎ **025-758-3343**

〒949-8551 十日町市馬場丙 1495-8

<営業時間> 平日 10:00~21:00/
土曜 9:30~21:00/
日曜・祝日 9:30~17:00

<施設休館> 水曜日

