

# 水泳のための運動教室

4月～  
教室開始!

楽にきれいに泳ぐためのカラダの使い方を練習しませんか？いつまでも楽しく水泳を続けたいけれど、最近膝や腰が痛い。泳いでいると肩や首が疲れてくる。そんなお悩みを、カラダの上手な使い方と解決していきます。また、筋力トレーニングも適度におこない、怪我の予防や足腰の負担を軽減することで、より快適に水泳を楽しむカラダ作りを目指す教室です。

もちろん水泳をしない方でも、体力づくりや怪我をしにくいカラダ作りにご利用いただけます！今よりもちょっと元気に、動きやすいカラダを一緒につくりませんか？



- 期 間：2024年4月5日～6月25日 毎週火・金曜日 各10回
- 場 所：十日町体力づくり支援センター プールもしくはスタジオ
- 時 間：13時00分～13時30分（火・金曜日）
- 受 講 料：会員…5,250円/週1回、7,350円/週2回、850円/回  
一般…7,850円/週1回、12,900円/週2回、1,000円/回
- 対 象：成人女性
- 定 員：15名 ※定員になり次第締め切ります
- 持 ち 物：動きやすい服装・タオル・水分補給用飲料
- 申込開始：3月1日（金）から
- 申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込みください。

電話による予約も承ります。

※次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます  
受講日3日前～前日までは受講料の半額、初回受講日以降は受講料の全額

火曜日コース			金曜日コース		
4月	スタジオ	9・16・23・30日	4月	スタジオ	5・12・19・26日
5月	プール	14・21・28日	5月	プール	10・17・24日
6月	スタジオ	4・11・18日	6月	スタジオ	7・14・21日



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

十日町市馬場丙 1495-8 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/) TEL.025-758-3343

