

4月1日(月) ▶ 2025年3月28日(金)



気になる教室がワンコインで体験できる！

運動教室 体験会開催中



運動教室体験会の詳細は裏面をご覧ください

お得な **春** 同時開催！
の入会キャンペーン

入会特典

初回月額指導料 **0**円

※5ヶ月以上継続して在籍される方が対象
※別途、登録料・サーチャージが必要です
※既に会員登録している方は対象外です

2024年5月28日(火)までに
入会キャンペーンの申込方法にてお手続きください



公益財団法人体力づくり指導協会 十日町市馬場丙 1495-8 www.tairyoku.or.jp/
十日町体力づくり支援センター TEL.025-758-3343

営業時間:平日 10:00~21:00/土曜 9:30~21:00/日曜 9:30~15:00 施設休館:水曜日



【入会キャンペーンの申込方法】

- 以下のものをご用意のうえ、施設受付にてお手続きください
- 費用(登録料:5,000円、月額指導料、サーチャージ料:185円)
 - 指定用品代(幼児学童・キッズたいそう教室のみ)
 - 金融機関届出書(引落口座のお届け捺印)

運動教室 体験会

開催期間

4月1日(月) ▶ 2025年3月28日(金)

500円
体験

十日町体力づくり支援センターで開催している運動教室を1回500円で体験ができます！
お子さまの習い事に迷っている方、運動習慣をつけたい方などオススメです！

無料
体験

期間：4月6日(土)～2025年3月22日(土)

成人対象

成人・婦人水泳教室



16歳以上を対象に水中運動をおこない、生活習慣病予防や改善健康増進を目指す。ストレス解消や疲労回復にも大いに役立ちます。

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。

シニア運動教室



色々な運動を通して、健康寿命を延ばし、いつまでも元気に動けるカラダ作りをお手伝いする教室です。

ベビー水泳教室 毎週土曜 11:10～12:10



ベビー水泳教室は、生後6か月以上の赤ちゃんとその保護者を対象にした親子のスキンシップをはかる水中運動教室です。

【申込方法】

受講日前日までに施設受付またはお電話にてお申込みください

※体験は1組につき1回までとさせていただきます

お子さま対象

幼児学童水泳教室



水泳は最も優れた全身運動。全身の筋肉をまんべんなく動かして丈夫なカラダづくりを目指します。

キッズたいそう教室



学校体育でおこなうマット、とび箱、鉄棒運動などを中心にカラダづくりと運動能力育成を目指します。

体験会申込方法

体験料をご用意のうえ、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
※お子さま対象教室の一部に体験がご利用いただけません。お申込み時にご相談ください

※体験は各教室1回までとさせていただきます

教室時間割



3ヶ月講習会



上記QRコードを読み込んでください

■ イベント情報 ■

★こどもの日施設無料開放★

5月5日 10:00～17:00

プールがどなたでも無料でご利用いただけます
この機会にぜひご利用ください。

特別企画 『プールで宝探し』

対象…小学生 参加費…無料

時間…11:00・14:00 定員…各20名限定

※参加希望の方は、当日直接受付にお声掛けください。先着順になりますので、定員に達し次第締切りとなります。

■ 運動講習会情報 ■

十日町体力づくり支援センターでは3ヶ月単位の運動教室やパーソナルレッスンなどを開催し、多種目面から皆さまの健康サポートをしています。各講習会の受講料、開催曜日はQRからご覧になれます！

★4月-6月度 3ヶ月講習会★

★水泳のための運動教室

泳ぎにくさを解消しましょう！水中や陸上でカラダを意識しながら動かすことで、泳ぐ動作の改善にも繋がります。もちろん、泳がない方も、カラダの使い方で、腰や膝の負担が軽減し、長く動けるカラダづくりを目指します！

開催日 火曜・金曜 13:00～13:30



★スタイルアップ・フィットネス

ストレッチや自重筋トレだけでなく、さまざまなプログラムを取り入れています。基礎代謝を向上させることで、やさしいカラダの基礎を作り、引き締まった健康で綺麗なカラダを目指しましょう！

開催日 金曜 19:00～20:00
日曜 14:00～15:00



詳しい日程は右側のQRコードを読み込んでください

通年開催中

パーソナルレッスン

個別のニーズに応えるためのマンツーマンレッスン随時受付中！水泳はもちろん、トレーニングからストレッチ、バク転まで様々なニーズに対応。お気軽にご相談ください！



温水プールご利用時の注意点

- 小学校3年生以下のお子さまは必ず保護者の方と一緒にご利用ください
- 水着・水泳帽子を必ず着用してください（貸出しはおこなっておりません）
- 浮き具(大きすぎるもの)、ビーチボールはご利用いただけません
- コース案内表示に従ってご利用ください
- カメラ撮影は禁止です