

2025年12月～3月大人限定 教室プログラム参加者募集中!!

十日町体力づくり支援センター

回数券を利用して
気になる教室に参加しませんか?

気になる教室を回数限定で体験できます

ちょっとだけ、試してみたい方は…

気になる
スタジオやプールの
教室プログラムから

6回

3,300円(税込)

(有効期限:申込日～2ヶ月間)

冬の期間、しっかり運動してみたい方は…

気になる
スタジオやプールの
教室プログラムから

12回

6,000円(税込)

(有効期限:申込日～3月28日迄)



教室のプログラムや時間は、裏面をご覧ください。

しっかり動いて冬の運動不足を解消できる、スタジオプログラム。

運動をしたいけど膝や腰が不安な方には、プールプログラムがおすすめです。浮力が膝や腰への負担を減らしてくれるので、しっかり動けます。

※おすすめの水着も販売しておりますので、お気軽にご利用ください



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

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・祝日

十日町市馬場丙 1495-8

www.tairyoku.or.jp/

TEL.025-758-3343



T-2511NP-0056

教室スケジュール(6回・12回体験)

※青文字：プール教室 ピンク：スタジオ教室

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:30～ 11:30	・水中運動 ・成人水泳(初級)	・水中運動	休 館 日	・水中運動	・水中運動	
11:40～ 12:40	 ・成人水泳(初級)					
13:30～ 14:40	・婦人水泳 (初級～上級) (水中歩行)	・婦人水泳 (初級～上級) (水中歩行)		・婦人水泳 (初級～上級)	・婦人水泳 (初級～上級) (水中歩行)	・成人水泳 (初級～上級)
	・パワーヨガ (13:30～14:30)			・パワーヨガ (13:30～14:30)		
18:30～ 19:30						・ボディシェイプ
19:30～ 20:40	・成人水泳(上級)		・成人水泳 (中級～上級)	・パワーヨガ (19:30～20:30)	・成人水泳 (初級～上級)	・成人水泳 (初級～上級)
	・ルーシーダットン (19:30～20:30)					

上記日程より、好きな教室を6回または12回お選びいただけます

申込開始日：11月10日(月)～

申込締切日：2月1日(金)／6回コース

対 象：20歳以上の成人の方

申 込 方 法：右記の方法からお申込みください

WEB

右記のQRコードをタップし、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

施設

施設設置の申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申込みください



受講料支払方法

■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

WEB申込完了後5営業日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

3ヶ月特別講習会(3ヶ月間/全10回)

アクアフィットネス 14:50～15:20 1回受講可

火曜日～アクアトレーニング～

水の浮力を利用して、カラダを大きく動かします。動きをつけたストレッチでインナーマッスルを使い、アクアHITで筋トレ！HITの後は、アクアヨガでリラックス♪

疲れにくい動けるカラダを目指します

金曜日～アクアビクス～

アクアビクスを中心に、水の抵抗を利用したインターバルトレーニングで、しっかり筋トレをしながらカラダを動かします。

膝や腰に負担をかけることなく、思い切りカラダを動かせます

開 催 日 下記カレンダーの青色の日で開催しています

受 講 料 非会員：1,000円/回、7,850円/10回、12,900円/20回

会 員：850円/回、5,250円/10回、7,350円/20回

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

講習会申込方法

3ヶ月通して講習会に参加ご希望の方は1月6日までに施設窓口もしくはお電話にてお申込みください。

●1回参加希望の方は、参加希望日前日までに
お電話または施設窓口にてお申込みください

施設休館日