

# 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/](http://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		・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、お好きな教室を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

■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 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うえお申込みください

施設 施設設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料を添えてお申込みください



## 受講料支払方法

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

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