



敬老の日

温水プール 無料開放



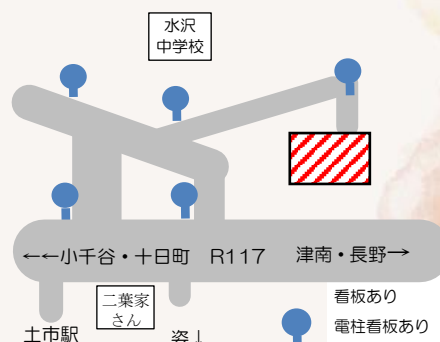
イベント開催!! (詳細は裏面をご覧ください)

9/21 (月・祝)

10:00～17:00

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



不明な点は以下のお電話までお問い合わせください



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

9月21日 敬老の日特別イベント

泳げなくても大丈夫！お友達、ご家族とぜひご参加ください

アクアフィットネス

【午前】11時開始

11:00~11:10 水中歩行

11:15~11:30 アクアビクス

11:35~11:50 アクアヨガ

【午後】14時開始

14:00~14:10 水中歩行

14:15~14:30 アクアビクス

14:35~14:50 アクアヨガ

対象：小学校5年生～どなたでも
場所：当施設内プール
参加費：無料
持ち物：水着・帽子・タオル等の水泳道具
申込方法：右のQRコード、もしくは
お電話(025-758-3343)にて
前日までにお申込みください



◀会員の方はこちらの
QRコードもしくは
マイページから

初めて申込される方▶
右のQRコードから
お申し込みください



■十日町体力づくり支援センターの information

十日町体力づくり支援センターでは、運動教室体験や3ヶ月単位の運動教室を開催し、皆さまの健康サポートをしています。各講習会の受講料、開催曜日は右記QRからご覧ください。



ベビー水泳教室無料体験

随時受付中

土曜 生後6ヶ月～3歳までの赤ちゃんとその保護者を対象とした親子で
楽しむベビースイミング教室です



アクアフィットネス（3ヶ月講習会）

1回受講可

アクアコンディショニングとアクアトレーニングを実施しています。泳げないかたも大歓迎！

●アクアコンディショニングでは音楽に合わせて身体を動かしリフレッシュできる
教室です。疲れにくいカラダを作しましょう！

●アクアトレーニングではアクアビクスを中心にしっかり筋トレします！
膝や腰に負担をかけることなく、思い切りカラダを動かしましょう