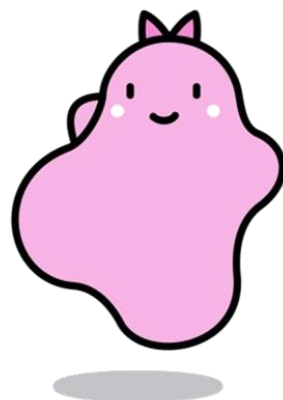




スポーツの田

温水プール

無料開放

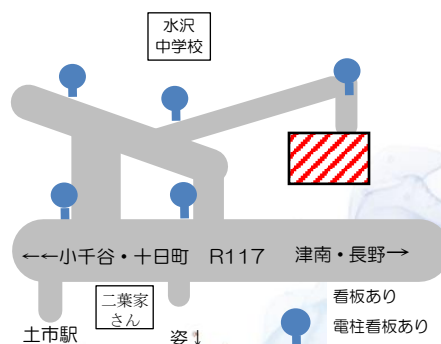


10/12 (月・祝)

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



十日町体力づくり支援センター information



成人(婦人)水泳教室

対象…16 歳以上の方
カリキュラム…婦人教室、水中運動、成人水泳

生活習慣予防や改善健康増進や、ストレス
解消、疲労回復にも大いに役立ちます

シニア運動クラブ

対象…中高年の方
カリキュラム…スタジオ教室
(同一時間帯にて水中歩行も開催)

健康的な生活習慣の確立を目指した効率の
良い運動と、コミュニティの場の提供として
健康寿命の延伸をサポートします

スタジオ教室

対象…18 歳以上の方
カリキュラム…パワーヨガ・ボディーシェイプ

パワーヨガでは心静かに自分と向き合うこと
で心身ともにリフレッシュすることができます
ボディーシェイプではダイエットや運動不足
解消を目的としております

キッズたいそう教室

対象…4 歳から小学生 4 年生
カリキュラム…ベーシック(4歳～小学2年)
アドバンス(小学 1～4 年)

学校体育で学ぶマット、跳び箱、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

幼児学童水泳教室

対象…3歳から小学生
カリキュラム…幼児学童教室、学童限定・
幼児限定クラスもあります

水泳は最も優れた全身運動で全身の筋肉を
まんべんなく動かして丈夫な体づくりを目指
します

ベビー水泳教室

対象…生後 6 ヶ月から 3 歳未満の乳幼児と
その保護者

カラダの発育を促すだけでなく脳と神経系
にも効果があり、また皮膚や呼吸器系に
適度な刺激を与え風邪を引きにくい丈夫な
カラダをつくります

お電話、受付にてお気軽にご相談ください

おすすめの教室をご案内いたします

