スポーツの日

温水プール

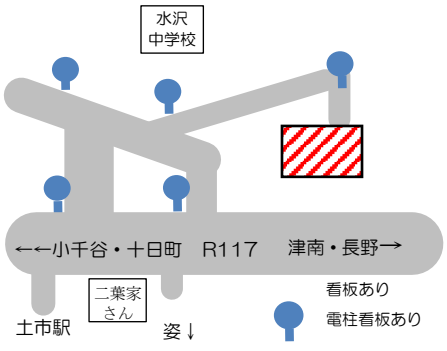
無料開放

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

公益財団法人体力つくり指導協会　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、コミュニティー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統にも効果があり、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

T-2609HF-0045

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